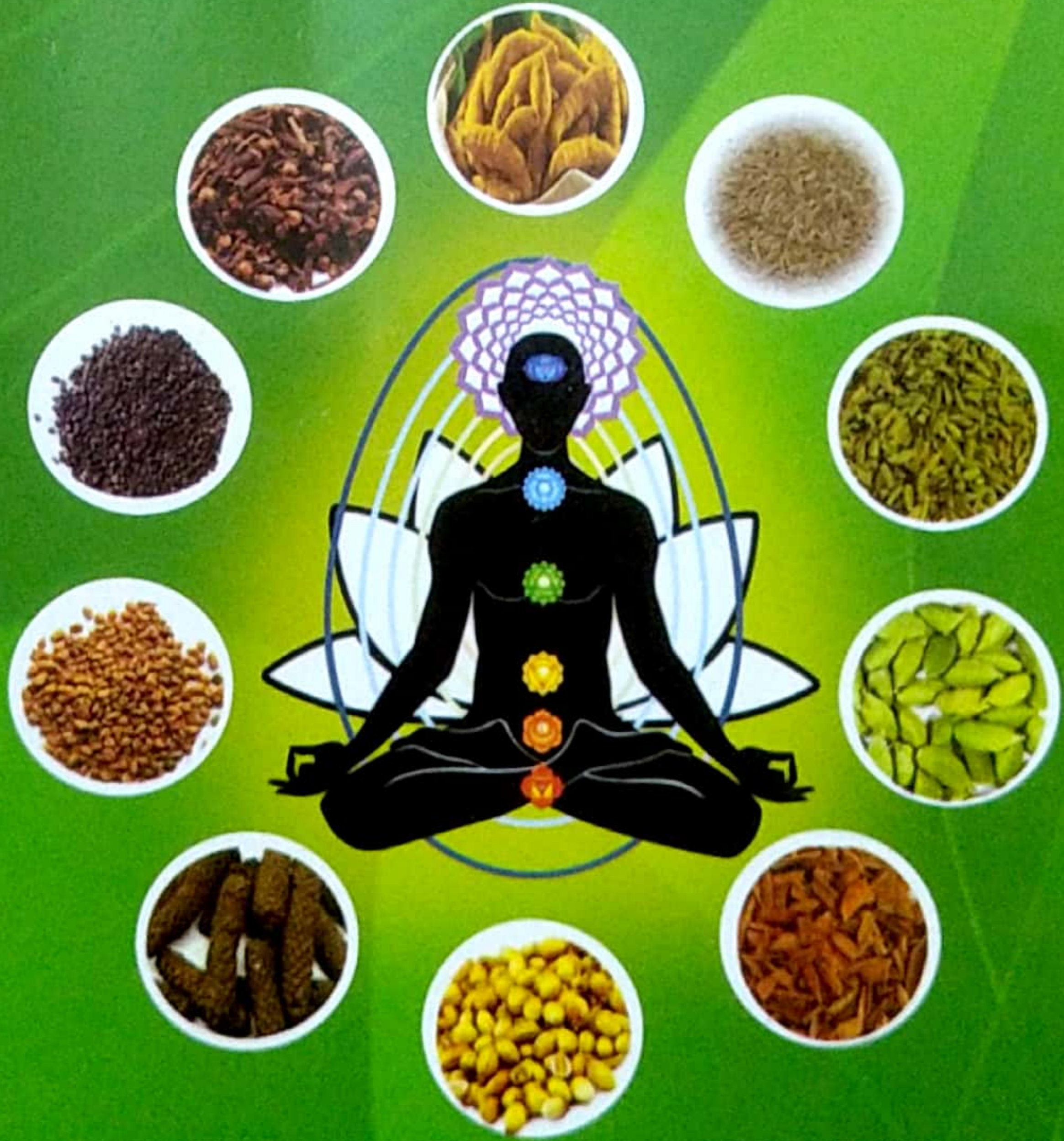
మన ఆరోగ్యం... మన చేతుల్లోనే...



- యాస నర్సిరెడ్డి

మన ఆరోగ్యం
మన చేతుల్లోనే

రచయిత

శ్రీ యాస నర్సిరెడ్డి

99899 35299

మన ఆరోగ్యం
మన చేతుల్లోనే

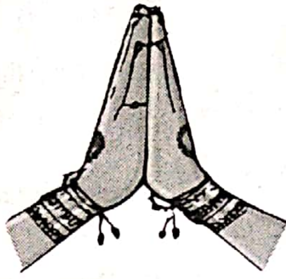
Third Edition : 2017

Published : Yasa Narsi Reddy
Hyderabad
+91 9989935299

Author : Yasa NarsiReddy

DTP & Designed : Touch Creations
Dilsukhnagar
Hyd - 040 40114972

Price	:	Rs.130/-
Pages	:	**196**



కృతజ్ఞతలు

THANKS



కనిపించి.. కనిపించక.. ఊహకు అందని ఎన్నో అద్భుతాలను..

తనలో ఇముడ్చుకొన్న.. అనంతసృష్టికి .... కృతజ్ఞతలు

ఎన్నో అందాలను.. బంధాలను.. కలబోసి ఆనందించే అవకాశం..

కల్పించిన.. సృష్టికర్తకు .... కృతజ్ఞతలు

జన్మనిచ్చి.. బ్రతుకు నడక నేర్పి.. బ్రతికినన్నాళ్ళు సుఖసంతోషాలతో..

జీవించాలని కోరుకున్న.. అమ్మనాన్నలకు .... కృతజ్ఞతలు

నన్ను కన్న వాళ్ళకు.. నేను కన్న వాళ్ళకు.. న్యాయము చేసే ప్రయత్నములో
సహకరించి..సహకరిస్తున్న.. నా జీవిత భాగస్వామికి .... కృతజ్ఞతలు

జీవన గమనములో.. ఎదురయ్యే సమస్యలను అధిగమించే..

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపిన.. గురువులకు .... కృతజ్ఞతలు

నా మనసుకు దగ్గరగా.. నన్ను తమలో ఒకరిగా.. దరిచేర్చుకున్న..

హితులు.. సన్నిహితులు.. స్నేహితులకు .... కృతజ్ఞతలు

నన్ను బాధ పెట్టి నాలోని ఓర్పుకు.. నేర్పుకు.. కూర్పుకు.. ప్రాణం పోసిన

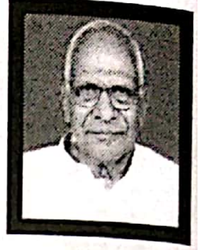
ప్రతి వారికి .... కృతజ్ఞతలు

ఈ సమాజంలో భాగమై.. తమ వంతు మానవాళికి ఎంతో సేవ చేస్తున్న
సహకరిస్తున్న ఎందరో మహాను భావులు.. అందరికీ .... కృతజ్ఞతలు

కృతజ్ఞతలు తెలపాలన్న ఆలోచన కలిగించిన..

నాలోని నాకు .... కృతజ్ఞతలు

నా మాట



ఈ పుస్తక రచయిత యాస నర్సిరెడ్డి ఒక సాధారణ విద్యావంతుడు. ఆధునిక వ్యవసాయ పద్ధతులలో రసాయన మందులు వాడకం వలన సమాజానికి ఎంతో హాని చేస్తుందని భావించి సేంద్రియ వ్యవసాయం, ఆయుర్వేదం మొక్కల గురించి పదిహేను గ్రామాలు వరుకు తిరిగి సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్ధతులను, రైతులకు భోదిస్తూ, అదేవిధంగా మన ఇంటిలో, పెరటిలో ఉన్న మొక్కలతో, ఏ విధంగా మన అనారోగ్యాన్ని తగ్గించుట అనే దాని గురించి దాదాపు పది సం॥ల నుంచి ప్రజలకు ఉచితంగా అవగాహన కల్పిస్తూ వారిని కూడా సేంద్రియ వ్యవసాయ పద్దతులు, యోగా, ఆరోగ్య సూత్రాలు వంటివి పాటించే విధంగా ప్రచారం చేస్తూ తన వంతుగా సమాజానికి ఎంతో సేవ చేస్తున్నారు.

యాస నర్సిరెడ్డి 1965-70 సం॥ల మధ్య కాలంలో నేను ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయునిగా పనిచేస్తున్న సమయంలో నా విద్యార్థి. నేను స్వయంగా ప్రభుత్వ పాఠశాలలో ఆంగ్ల ఉపాధ్యాయునిగా ఉన్నప్పటికీ రామాయణ, మహాభారతాలు ఇంకా ఎన్నో పురాణాలు చదివి సనాతన ఆయుర్వేద విధానాల ద్వారా మన ఆరోగ్యాన్ని ఏవిధంగా కాపాడు కోవాలో సంపూర్ణంగా అధ్యయనం చేసి ఉచితంగా ఆయుర్వేద చికిత్సలు, సూచనలు చేస్తున్నాను. మనకు అనారోగ్యం చేస్తే ఎన్నో ఇంగ్లీష్ మందులు అందుబాటులో ఉన్నప్పటకీ అవి శాశ్వత పరిష్కార మార్గం మాత్రం చూపవు, పైగా ఖర్చు ఎక్కువ. మన పూర్వీకులు మనకు అందించిన ఆయుర్వేదంలో అనారోగ్యానికి శాశ్వత పరిష్కార మార్గాలు చూపడం జరిగింది. వాటిని ఆచరిస్తే మనం నిండు నూరేళ్ళు రోగాల భారీన పడకుండా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చు.

యాస నర్సిరెడ్డి దాదాపు 20-25 సం॥ల తరువాత ఆశ్చర్యకరంగా దారిలో పేపర్ చదువుతూ కనిపించాడు. తాను చేస్తున్న సేంద్రియ వ్యవసాయం, ప్రజలకు ఉచిత ఆరోగ్య అవగాహన కల్పిస్తున్న విధానం నన్ను కదిలించాయి. ఎవరి ఆరోగ్యం వారే కాపాడుకునే విధంగా ఉచిత అవగాహన కల్పించే విధానం నాకు బాగా నచ్చి ఆ మార్గంలో ఇద్దరం కలిసి ప్రయాణం సాగిద్దామని నిర్ణయించుకున్నాం. ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచిన ఆరోగ్య సూత్రాలు, యోగా, మంచి జీవన విధానం, ఆహార నియమాలు మీరు కూడా తూ.చా తప్పకుండా ఆచరించి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా నూరేళ్ళు జీవించాలని కోరుకుంటూ....

మీ కంకణాల సంజీవరెడ్డి

(విశ్రాంత ప్రధానోపాధ్యాయులు)

ముందుగా నా మాట



శ్రీ 'నర్సిరెడ్డి' గారి గురించి చెప్పాలంటే...." "THE GREATEST KNOWLEDGE IS EXPERIENCE" వారి జీవితంలో ఎదురైన అనారోగ్య సమస్యల్ని గెలిచిన తీరు... నాకు చాలా అద్భుతమనే అనిపించింది. తనను తాను మలుచుకుని... వాటిని ఆహారనియమాల ద్వార - యోగ, ప్రాణాయామం - క్రమశిక్షణతో క్రొత్త ఆరోగ్యాన్ని, జీవితాన్ని సాధించుకున్నారు. ఆయనిప్పుడు తలపండిన యువకులు.

తాను ఆరోగ్య సమస్యలతో బాధపడిన తీరును... ఎంత ఖర్చు పెట్టినా తన ఆరోగ్యం బాగుపడుతుందన్నా ఆశ లేకపోవడంతో.... తన జీవన విధానాన్ని మార్చుకుని... తిరిగి ఆరోగ్యాన్ని, ఆశ, ఆశయంతో ఈ పుస్తక రచనను చేపట్టి... ఎంతో వ్యయప్రయాసలకోర్చి ప్రతి పేజీని తన అనుభవాలతోనే కాదు... ఎన్నో పరిష్కారాలు సూచిస్తూ సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని... వీలైనంత తక్కువ ఖర్చుతో పొందేలా ఔషద మొక్కలను వాటి పని తీరును మన ఇంట్లో ఉండే వాటితోనే... చిన్న చిన్న చిట్కాలతో... చిన్న చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలను మనకు మనమే పరిష్కరించుకునేలా.... వారి అనుభవపాఠాన్ని చక్కగా వివరించారు.

ఏ అప్పులేని వాడు కోటీశ్వరుడైతే... ఏ జబ్బు లేనివాడు అదృష్టవంతుడు.... అన్నది నర్సిరెడ్డి గారి నినాదం

వేళకు భోజనం చెయ్యడం... అవసరం...

వేళకు నిద్రపోవడం... చాలా అవసరం...

రాత్రి భోజనానికి - నిద్రకు మధ్య కనీసం రెండు గంటలు, గ్యాప్ ఉండేలా చూసుకోవడం... ఎంతో అవసరం...

మనిషి ఈ రెండింటిని... ఇన్‌బాలెన్స్ చేయ్యడం వలన మాత్రమే... రోగాలు వస్తాయన్న విషయం 'దయచేసి' మరువకండి...!

తరువాతి స్థానం... వ్యాయమం...

నడక - యోగ - ప్రాణాయామం...

వీటి ద్వారా మన శరీరానికి అదనపు క్రొవ్వు చేరకుండా వుంటుంది. తద్వార మన చెప్పు చేతుల్లో వుంటుంది.

ఇంతే... మనం చెయ్యవలసింది.

జీవితాంతము... సంతోషం... మన సొంతం...

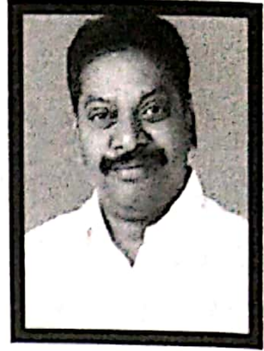
అన్నదే 'నర్సిరెడ్డి గారు మనకు చెప్పేది...

ఈ పుస్తకం చదివిన తరువాత మీరే అంటారు...

నిజంగా... మన ఆరోగ్యం... మన చేతుల్లోనే ఉంది... అని.....!

సుమనస్సాకాంక్షలతో,
భోనాల పాపయ్య...!

చిన్న మాట



మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లో పుస్తక రచయిత యాస నర్సిరెడ్డి గారు ఎన్నో రకాల వ్యాధులతో బాధపడి నెలకు రెండు వేల రూపాయల అల్లోపతి మందులు వాడేవారు. అయినా కూడా పూర్తి ఫలితం రాలేదు. సిద్ధ సమాధి యోగా క్లాస్‌కు వెళ్ళి ఆహార నియమాలు, నీటి నియమాలు, మలినాలు తొలగించుకొనే నియమాలు, జీవన విధానము, సమతుల్య ఆహారము గురించి తెలుసుకుని ఆచరించి ఈ రోజు ఒక్క టాబ్లెట్ కూడా వాడకుండా ఉండే విధంగా అన్ని రోగాలు పూర్తిగా తగ్గించుకొన్నారు.

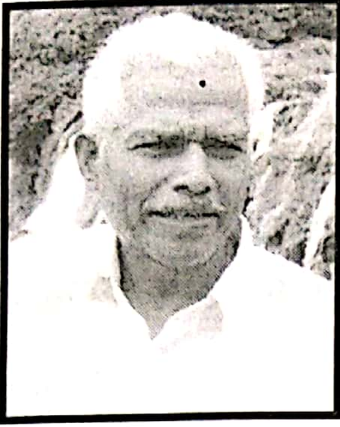
గత పది సం॥ల నుండి ప్రకృతి వ్యవసాయం గురించి, వంటింటి చిట్కాలు గురించి, పెరటి మొక్కలు గురించి, వాత, పిత్త, కఫాల గురించి పదిహేను గ్రామాల వరకు తిరిగి ఆరోగ్య విషయాలపై అవగాహన కలిగిస్తూ ప్రచారం సాగిస్తున్నారు. అట్లాగే గోమాత గొప్పదనం గురించి, ఈ పుస్తకంలో పంచగవ్యాల గురించి, వంద చిట్కాలు చాలా అద్భుతంగా రాసారు.

ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ నగరంలో ఉచితంగా యోగా నేర్పుతూ, ఆహార, ఆరోగ్య సూచనలు ఇస్తూ అందరికీ ఉచితంగా ఆరోగ్య, ఆహార నియామాలపై అవగాహన కలిగిస్తున్నారు. ఈ విధంగా ప్రసంగాలు చేస్తున్నప్పుడు చాలా మంది యాస నర్సిరెడ్డిగారు చెబుతున్న సూచనలు చాలా బాగున్నాయని ఆ సూచనలు అందరూ సులభంగా ఆచరించదగినవి అని మెచ్చుకుంటు ఈ విషయాలను పుస్తక రూపంలో అందించమని కోరడం జరిగింది.

యాస నర్సిరెడ్డి గారి వలె అందరూ కూడా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా జీవించాలనే ఆశయంతో ఈ పుస్తకం అందరికీ అర్ధమయ్యే విధంగా అత్యంత సులభమైన చిట్కాలతో రాయడం జరిగింది. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ప్రతి ఒక్కరూ చదవదగిన పుస్తకంగా భావిస్తున్నాను. ఈపుస్తకం చదివితే మీకే అర్థం అవుతుంది. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉందన్న విషయం అర్థం అవుతుంది. మీరందరూ కూడా ఆరోగ్యంగా ఉండాలని రాసినటువంటి పుస్తకం ఇది. మీ అనారోగ్యాన్ని మీకు మీరే బాగుచేసుకుని దవాఖానాల చుట్టూ తిరగకుండా మందులు వాడకూడదని బాగా రాసారు.

పైళ్ళ శేఖర్ రెడ్డి
తెలంగాణ శాసన సభ్యుడు
భువనగిరి నియోజకవర్గం

అభినందన



శ్రీ యాస నర్సిరెడ్డి గారు చేసేది వ్యవసాయం వారి ఆరోగ్యం బాగాలేనందన సిద్ధ సమాజ యోగ తరగతులకు వెళ్లారు. అక్కడ అన్ని విషయాలు నేర్చుకుని వారి తీవ్రమైన అనారోగ్యాన్ని బాగుచేసుకున్నారు. మన వంటింటిలో ఉండే దినుసులతో, పెరటి మొక్కలతో ఆరోగ్య సూచనలు పాటించి ప్రస్తుతం ఆరోగ్యంగా ఉన్నారు. నీరు, ఆహారం, ఆయుర్వేదం, యోగాలతో మన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చని తెలుసుకుని స్వయంగా ఆచరించి తెలుసుకున్నారు. పరిసర గ్రామాలలో అనారోగ్యులైనటువంటి వారికి వీరు ఆచరించిన చిట్కాలన్నీ ఆయా గ్రామాలన్నీ తిరిగి చెప్పేవారు. భాగ్యనగరం వచ్చిన తరువాత కూడా యోగా కేంద్రాలలో రోజూ యోగా సూచనలు చేస్తున్నారు.

అందరూ కూడా మీ సూచనలు బాగున్నాయని వాటికి పుస్తక రూపంలో ఇవ్వాలని కోరడం జరిగింది. అందువలన వారు ఈ పుస్తకం రాయడం జరిగింది.

వారి కుటుంబ నేపథ్యం కూడా చాలా బాగున్నది. వారి కుటుంబంలో ముగ్గురు అన్నదమ్ములు ఒక ఆడపడుచు. యాస నర్సిరెడ్డి గారి పెద్దన్నయ్య శ్రీ యాస పద్మారెడ్డి రైల్వేడిగ్రీ కళాశాలలో రసాయన శాస్త్రం ప్రొఫెసర్‌గా పనిచేశారు. వారి తమ్ముడు శ్రీ యాస రోసి రెడ్డి అమెరికాలో సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. సోదరి శ్రీమతి అనుమమ్మ పొద్చేడు గ్రామంలో (నల్గొండ) ఉంటారు. వారి కూతుళ్ళు కూడా ఉన్నత విద్యావంతులు. నర్సిరెడ్డి గారికి ఇద్దరు కొడుకులు ఒక కూతురు. పెద్ద కుమారుడు వెంకట్ రెడ్డి మ్యాథమెటిక్స్ లెక్చరర్‌గా – పెద్ద కోడలు సునీత టీచర్‌గా, రెండవ కుమారుడు దయాకర్ రెడ్డి బిల్డర్ మరియు కంప్యూటర్ హార్డ్‌వేర్ వ్యాపారం – కోడలు దివ్య టీచర్‌గా పనిచేస్తున్నారు. కూతురు ఝాన్సీరాణి, భర్త శ్రీ వాకిట శ్రీధర్ రెడ్డి సాఫ్ట్‌వేర్ ఇంజనీర్‌గా అమెరికా అట్లాంటలో నివశిస్తున్నారు.

"శరీర మాద్యం ఖలు ధర్మసాధనం"

శరీరమే ధర్మ సాధనములలో ముఖ్యమైనది. ఈ విషయం గ్రహించిన వారై చక్కని పుస్తకం "మన ఆరోగ్యం – మన చేతుల్లోనే" అనే పేరుతో రచించి ఆరోగ్య సేవ చేస్తున్న శ్రీ యాస నర్సిరెడ్డి వంద సం॥లు ఆయురారోగ్యాలతో నిండు జీవితం గడపాలని హృదయపూర్వకంగా అభిలషిస్తున్నాను.

మనమంతా వారు వ్రాసిన చిట్కాలను ఆచరించి ఆరోగ్యంగా ఉందాము..

సరేనా...

శ్రీ నల్లా మోహన్ రెడ్డి

యోగా గురువు,

సంస్కృత భారతి కార్యకర్త

ముందు మాట :

నేను ఎన్నో వ్యాధులతో బాధపడుతూ నెలకు రెండు వేల రూపాయల అల్లోపతి గోళీలు వాడేవాడిని. నాకు హైబీపి, షుగర్, గౌట్, గుండెపోటు, అల్సర్, ఎముకల అరుగుదల, నరాల వీక్‌నెస్, రక్తలేమి, కంటి చూపు తగ్గడం, వినికిడి లోపం ఇటువంటి అనేక సమస్యలతో బాధపడేవాడిని. ఎన్ని మందులు వాడినా పూర్తి ఫలితం కనబడలేదు. చివరకు యోగా, ఆహార నియమాలు, జీవన విధానము, ఆయుర్వేదం మూలికలతో అన్నీ తగ్గిపోయినాయి. ప్రస్తుతం నా వయస్సు 63 సం॥లు ఇప్పుడు నేను ఎటువంటి మందులు వాడకుండా మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉన్నాను.

ఇప్పటికీ మన దేశంలో నూటికి ఎనభై మంది గుండెపోటు లాంటి పెద్ద రోగాలు వస్తే డబ్బులు లేక ఆస్తులు అమ్మి వైద్యం చేయించుకుంటున్నారు. నా అనుభవాన్ని మీ అందరికీ తెలియజేయాలనే ఉద్దేశ్యంతో నాలాగే మీరంతా కూడా ఆరోగ్యం కాపాడుకోవాలని, దవాఖానాలకు, మందులకు ఖర్చు చేయొద్దని సలహా ఇచ్చుట కొరకే ఈ పుస్తకం రాయడం జరిగింది.

శారీరక, మానసిక రోగాలతో బాధపడకుండా ఉండాలని వంటింటి చిట్కాలు, పెరటి మొక్కలతో ముఖ్యంగా యోగా, ఆహారపు అలవాట్లు, సరైన జీవనవిధానంతో మన ఆరోగ్యం మనమే ఎలా కాపాడుకోవాలో, ఎలాంటి రోగం రాకుండా ఉండేందుకు ఎటువంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో ఈ పుస్తకం *(మన ఆరోగ్యం - మన చేతుల్లోనే)* నందు పూర్తిగా వివరించే ప్రయత్నం జరిగింది.

ఈ పుస్తకంలో పొందుపరిచిన విషయాలలో చాలా విషయాలు నా స్వానుభవంలోనివి. వీటిని ఆచరించి నేను 100% ఫలితం పొంది వయస్సు మీద పడుతున్నా మానసికంగా, శారీరకంగా ఎంతో ఆరోగ్యంతో ఉన్నాను. మీరు కూడా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఈ పుస్తకంలోని చిట్కాలు చిత్తశుద్ధితో క్రమం తప్పకుండా ఆచరించండి. అతి తక్కువ సమయంలోనే ఫలితాలు మీరు స్వయంగా చూస్తారు.

రచయిత

యాస నర్సిరెడ్డి



ఎందరో మహానుభావులు.... అందరికీ కృతజ్ఞతలు...



" మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లోనే" అన్న ఈ పుస్తకానికి అక్షర రూపం నుండి ప్రింటింగ్ రూపానికి తేవడానికి ఎంతోమంది నాకు ప్రత్యక్షంగా... పరోక్షంగా... సహకరించి కార్యరూపానికి కారకులైనారు.

నాభార్య పూలమ్మ సహకారంతో మొదలుకొని నా గురువు గారు కంకిణాల సంజీవ రెడ్డి గారు... మరియు నాకు సిద్ధ సమాధి యోగ నేర్పించిన రమేశ్ గురూజీ (తెనాలి వాస్తవ్యులు) గారు, నాకు పతంజలి యోగా నేర్పిన గురువు నల్లా మోహన్ రెడ్డి గారు... నాకు సలహాలు... సూచనలు ఇచ్చి సహకరించిన మిత్రులు బోనాల పాపయ్య గారు... నాకు డి.టి.పి., మరియు ముఖచిత్ర డిజైన్ తీర్చిదిద్దే ప్రయత్నంలో ఎంతగానో సహకరించిన ప్రనూష మాసపత్రిక ఎడిటర్ శ్రీ కోరం ప్రసాద్ బాబు గారికి వారి టచ్ క్రియేషన్స్‌లోని శ్రీ వెంకట్, శ్రీమతి మాలతీ గార్లకు ...

ఈ పుస్తక ప్రింటింగ్‌కు సహకరించిన సుధా ప్రింటర్స్ శ్రీ సుధాకర్ రెడ్డి గారికి నా చిన్న నాటి మిత్రుడు డా॥ రచ్చా వీర నారయణ గారికి....

మనసా..వాచా..కర్మణా ..

నా ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలను తెలియజేస్తున్నాను.

నా జీవితంలో ఈ పుస్తక పరిచయం ఓ మధుర జ్ఞాపకం. ఎన్నో వ్యయప్రయాసలకోర్చి నా ప్రయత్నం కొనసాగినా.... అందరి సహకారంతో ... ఈ కార్యాన్ని సఫలీకృతం చేయగలిగినాను.

ఇలాగే మీ అందరి సహకారంతో... ముందుకు సాగిపోవాలని...నా ప్రతీ ప్రయత్నంలో... మీ అందరి సహకారం నాకుంటుందని నేను ఆశిస్తున్నాను...

మరొకసారి... పేరుపేరున కృతజ్ఞతలతో....

మీ అందరి ఆదరణను సదా కోరే

యాస నర్సిరెడ్డి

(ఈ పుస్తక రచయిత)

విషయ సూచిక

కొన్ని వ్యాధుల వివరాలు

ఐదు సూచనలు ఆచరించు - ఆరోగ్యంగా జీవించు

1) యోగా

2) ఆహార నియమాలు, సూచనలు

3) సమతుల్య ఆహారం

4) మలినాలు తొలగించుకొనుట

5) జీవన విధానాలు

యోగా : యెగా వల్ల ఎంత ఉపయోగమో ప్రతి ఒక్కరు తెలుసుకుని, నేర్చుకుని ప్రతిరోజు ఆచరించడం వలన, మంచి ఫలితాలు మనకు స్వయంగా అనుభవంలోకి వస్తాయి. యోగా గురించి తెలియని వారు కొందరైతే నేర్చుకుని సరిగా ఆచరించని వారు కొందరు. యోగా, ఆహార నియమాలు, సత్ ప్రవర్తన ఆరోగ్యాన్ని కాపాడతాయి. ఈ రోజులలో సంపాదనే ముఖ్యమని భావిస్తున్నారు. ఆహార నియమాలు లేవు తద్వారా అనారోగ్యం ఏరీ కోరి మరీ తెచ్చుకుంటున్నారు. మన పూర్వికులు ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యమని చెప్పారు, కాని పెద్దలమాట విని అచరణలో పెట్టడం లేదని మనకు తెలుసు. మనస్సు వేరు, శరీరం వేరు, మానసిక రోగాలు 60%, శారీరక రోగాలు 40%.

యోగాలో ధ్యానము, యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ముద్రలు అన్నీ కలిస్తేనే యోగా అవుతుంది. ఈ రోజులో ప్రజలు అన్ని రకాల వ్యసనాలకు బానిసలవుతున్నారు ,రోగాలను ఆహ్వానిస్తున్నారు. డబ్బులు పెట్టి రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. ఆసుపత్రులకు లక్షల కొలది డబ్బు ఖర్చు పెడుతున్నారు. కాని చెడు వ్యసనాలకు మాత్రం దూరం కాలేకపోతున్నారు. డాక్టరు రోగాన్ని టెస్ట్‌లు చేసి తెలుసుకుని నయం చేయగలరు.ఆ రోగాలు రాకుండ వుండాలంటే ముందు జాగ్రత్తగా యోగా ఆశ్రయిస్తే రోగాలు నీ దరిదాపులకు కూడా రావు. మనలో ఎక్కువమంది రుచికరమైన ఆహారమే ముఖ్యమని భావిస్తున్నారు. ఆరోగ్యం గురించి అసలు ఆలోచనే లేదు. చాలా మందికి ఇష్టమున్న ఆహారం కావాలి, ఆరోగ్యం కూడా కావాలి అంటుంటారు, కాని రెండూ సాధ్యం కావు. మనకు ఇష్టమైన, రుచికరమైన ఆహారం కొన్ని ఏళ్ళపాటు తీసుకున్న తరువాత డాక్టర్ చుట్టూ తిరగడం తప్పదు. అన్నీ రోగాలు వస్తాయి. అప్పుడు డాక్టరు ఎక్కువ మొత్తంలో ఉప్పు, స్వీట్లు, కారం, మత్తు పదార్థాలు వాడొద్దని

చెబుతారు. అధిక బరువు, కొవ్వు పెరిగినప్పుడు మాంసాహారం తినవద్దు అంటారు. రోగాలు వచ్చిన తరువాత తినడం మానేకన్నా ముందు జాగ్రత్తగానే యోగా, ఆహార నియమాలు పాటిస్తే ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరగాల్సిన అవసరం రాదు, ఎంతో విలువైన సమయం, డబ్బు ఆదా అవుతాయి. మన ఆరోగ్యం కాపాడుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంది. ముందు నుంచి సరైన ఆహారపు అలవాట్లు లేకపోవడం, ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ లేకపోవడం, యోగా ఆచరించకపోవడం వలన నాకు కూడా పైన చెప్పిన అన్ని రోగాలు వచ్చినాయి కాని, క్రమం తప్పకుండా యోగా ఆచరించి, సరైన ఆహార నియమాలు పాటించి, సత్ప్రవర్తనతో కూడిన జీవితం అవలంభించడం, మత్తు పదార్థాలు, మాంసాహారాల జోలికి పోకపోవడం వలన నాకు ఉన్న రోగాలన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోయాయి. ఒక్క మందు బిళ్ళ వాడకుండా అన్ని పోయినాయి. ఇదంతా యోగా వల్లనే సాధ్యమని నా స్వానుభవంతో ఖచ్చితంగా చెప్పగలను.

మీలో చాలా మందికి అనుమానము రావచ్చు. నేను పది సంవత్సరాల నుండి యోగా చేస్తున్నాను, నాకు ఉన్న రోగాలు తగ్గలేదు, మత్తు వ్యసనాలు వదల లేక పోతున్నాను అని అనిపించవచ్చు". దానికి కారణం మీరు యోగాసనాలు చేస్తారు కాని ధ్యానం చేయరు, ప్రాణాయామం చేయరు, ముద్రలు చేయరు కాబట్టి సరియైన ఫలితం లేదు. యోగాసనాలు, ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ముద్రలు క్రమం తప్పకుండా ఆచరించడం వలన మన మనస్సును, ఆలోచనలను నియంత్రించడం సాధ్యమవుతుంది తద్వారా చెడు వ్యసనాలు, ఆహారపు అలవాట్లను మార్చుకుంటాం. సత్ప్రవర్తనతో జీవిస్తాం. మనసు ప్రశాంతంగా ఉండటం వలన సగం ఒత్తిడి తగ్గి, సగం రోగాలు తగ్గుతాయి. గురుముఖంగా యోగా నేర్చుకోకుండా ఎవరి యిష్టమొచ్చినట్లుగా వారు చేస్తే మంచి ఫలితం రాదు. పతంజలి యోగా నేర్చుకొని, క్రమం తప్పకుండా ఆచరిస్తే అన్ని రోగాల నుండి తప్పకుండా దూరం కాగలుగుతాం.

యోగాలో ఇంత గొప్పతనం ఉందని నాకు పూర్తిగా తెలియదు. నాకున్న అన్ని రోగాలు తగ్గిన తర్వాత యోగా గొప్పతనం అర్థం అయ్యింది. నా అనుభవం అందరికీ ఉపయోగపడాలనే తాపత్రయంతో, నాలాగే అందరు ఆరోగ్యంగా ఉండాలనే కోరికతో ఈ పుస్తకం రాయడం జరిగింది. దీనిని ప్రతిరోజు అచరిస్తే మంచి ఆరోగ్యం, మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

మాంసాహారం మరణానికి మూలం.

రోగాలు వచ్చిన తరువాత పేదలకు ఒక హాస్పిటల్, ధనికులకు ఒక హాస్పిటల్ అనే తేడాలు వుంటాయి, కాని యోగా ధనికులకు, పేదలకు, పిల్లలకు, పెద్దలకు, స్త్రీలకు, పురుషులకు ఒకే విధంగా ఉంటుంది. ఫలితాలు సమానంగా వుంటాయి. పైగా యోగా పూర్తిగా ఉచితం. ఎటువంటి ఖర్చు ఉండదు. మీరు ఇంట్లో ఉండి కూడా ఖాళీ సమయాలలో చేసుకోవచ్చు.

యోగాతో పాటు, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారపు అలవాట్లు, సత్ప్రవర్తనతో మెలగడం వంటి విషయాలలో క్రమంగా పట్టు సాధిస్తే నిండు నూరేళ్ళ పాటు ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఆనందంగా జీవించవచ్చు.

యోగా వలన ఉపయోగాలు :

1. యోగా వల్ల శరీరానికి, మనస్సుకు ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.
2. ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగే బాధ తప్పుతుంది.
3. మందుల ఖర్చులు పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.
4. మానసిక ప్రశాంతత వలన ఒత్తిడి మాయమై, చేసే పని మీద ఏకాగ్రత ఏర్పడుతుంది.
5. మంచి ప్రవర్తన ఏర్పడుతుంది.
6. వంశపారంపర్యంగా వచ్చే వ్యాధులు రాకుండా వుంటాయి.
7. యోగా వల్ల వచ్చిన రోగాలను క్రమంగా దూరం చేసుకోవచ్చు.
8. ఇక ముందు వచ్చే రోగాలకు అడ్డుకట్ట పడుతుంది.
9. రోగమనే భయం పోతుంది. మానసిక ధైర్యం చేకూరుతుంది.
10. ఎలాంటి పనినైనా ఏకాగ్రతతో సునాయాసంగా చేయగల్గుతారు.
11. అలసట రాదు, ఎక్కువ కాలం పని చేయగల్గుతారు
12. వ్యసనాల బారిన పడ్డవారు యోగా అచరిస్తే వ్యసనాలకు దూరం కాగల్గుతారు.
13. శరీరం ధృడంగా అవుతుంది.
14. నాడీవ్యవస్థ ఉత్తేజితమవుతుంది.
15. ప్రాణాయామం ద్వారా ప్రాణ శక్తి వస్తుంది. ఆక్సిజన్ లోపం ఏర్పడదు.
16. అరికాళ్ళ నుండి జుట్టు వరకు ఉన్న అన్ని రోగాలు పోతాయి.
17. చనిపోయే వరకు మన పని మనమే చేసుకోగల్గుతాము.
18. ఆరోగ్యంతో పాటు ఆయువు పెరుగుతుంది.

ఎల్లప్పుడు మందులు వాడేవారు ఎప్పుడూ రోగిగానే ఉంటాడు.

19. మానసిక ఒత్తిడి తగ్గి ఎల్లప్పుడు ఆనందంగా వుంటాము.
20. ఎన్ని సమస్యలున్నా ఓపికతో పరిష్కరించగలరు.
21. రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
22. కీళ్ళ సందులలో వుండే మలినాలు కరిగిపోతాయి.
23. కండ్లకు అద్దాలు, మెడ బెల్టులు, నడుంబెల్టులు, మోకాళ్ళ బెల్టులు, చేతికర్ర, వంటి వాటి అవసరం వుండదు.
24. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
25. యోగాతో రోగాలకు శాశ్వత పరిష్కారం దొరుకుతుంది.
26. ఇతరులపై ఆధారపడవలసిన అవసరం రాదు.
27. ధ్యానం వలన మానసిన ఒత్తిడి తగ్గి రోగాలు తగ్గుతాయి.
28. ధ్యానం వల్ల విశ్వశక్తి మన శరీరానికి వస్తుంది.
29. శరీరంలోని చెడుకొవ్వు కరుగుతుంది.
30. వయస్సుని బట్టి ధ్యాన సమయం ఉంటుంది, దానిని బట్టి ధ్యానం చేస్తే బి.పి. అదుపులో వుంటుంది.
31. జీర్ణరసాలు ఎంత అవసరమో అంతే ఉత్పత్తి అవుతాయి.
32. నిద్ర బాగా పడుతుంది.
33. ధ్యానం వలన హర్మోన్స్ బ్యాలెన్స్‌గా వుంటాయి.
34. ఆదుపులో వున్న మనసు మన బంధువుగా, అదుపు తప్పిన మనసు మనకు శత్రువుగాను వుంటాయి. ధ్యానం ద్వారా మన మనస్సు తప్పకుండా మన బంధువుగా మారుతుంది.

ఆహార నియమాలు :

ఆహారమే ఔషదమనే విషయం అందరికీ తెలుసు. కాని అచరణ మాత్రం లేదు. శరీరానికి సరిపడే ఆహారం ఔషధంగానూ, పడని ఆహారం విషంగానూ మన శరీరంపై పనిచేస్తాయి. మన పూర్వికులు ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యమని చెప్పారు. కాని ఈ సమాజంలో డబ్బులే మహాబాగ్యంగా భావిస్తున్నారు. 8,40,000 లక్షల జీవులు ప్రకృతికి అనుకూలంగానే జీవిస్తున్నాయి. అందుకే అన్నీ ఆరోగ్యంగా వున్నాయి. ఒక్క మానవ జాతే ప్రకృతికి విరుదద్ధంగా జీవిస్తూ, ప్రకృతిని సర్వనాశనం చేస్తూ

ఎన్నో రకాల రోగాలకు, మానసిక వ్యాధులకు గురి అవుతున్నాడు.

ప్రకృతికి అనుకులంగా బ్రతికే ఏ జీవికి కూడా కళ్ళకు అద్దాలు లేవు, మెడబెల్టులు, నడుంబెల్టులు, చేతికర్ర, స్టాండు, మోకాళ్ళ బెల్టులు లేవు. ప్రకృతి విరుద్ధంగా ఆహారాలు తినే మానవులు మాత్రమే రోగాలకు గురై వాటి అవసరం ఏర్పడుతుంది. ఇది ఎంత బాధాకరమైన విషయం.

మనిషి వృద్ధాప్యంలో మంచాన పడుతున్నాడెందుకు అని ఆలోచిస్తే దానికి సమాధానం దొరుకుతుంది. 1టన్ను బరువు ఉండే ఏనుగు కూడా ముసలితనంలో దాని ఆహారం అదే సంపాదించుకుంటుంది. ఎందుకంటే ఏనుగు పుట్టినప్పటి నుండి ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం మాత్రమే తీసుకుంటుంది. మనం ప్రకృతి విరుద్ధమైన ఆహారం తింటున్నాం. మనము ఏనుగువలే బ్రతుకలేమా? బ్రతుకవచ్చు, ప్రకృతి సిద్ధమైన ఆహారం తీసుకోవడం చిన్నప్పటి నుండి అలవాటైతే సాధ్యమే.

ప్రతి ఒక్కరికి ఆరోగ్యం గురించి అవగాహన వుండాలి, ప్రతి ఒక్కరూ కూడ ఈ సమాజంలో ఆరోగ్యంగా బ్రతుకవచ్చు. ఒకప్పుడు టి.వీ.లు లేవు ఈ రోజులలో ప్రతి ఇంటికి టీవీ ఉంది. ఆరోగ్యం గురించి రోజూ అనేక కార్యక్రమాలు వుంటున్నాయి. ముఖ్యంగా మంతెన సత్యనారాయణరాజు గారు, ఏల్చూరిగారు, చిరుమామిల్ల మురళి మనోహర్ గారు, రామ్‌దేవ్‌బాబా గారు వంటి వారి ఆరోగ్యం, యోగా మరియు ప్రకృతి ఆహారం ఎలా తీసుకోవాలో తెలిపే కార్యక్రమాలు రోజూ వస్తున్నాయి. వాటిని చూసి ఆరోగ్యం మీద అవగాహన తెచ్చుకొని, అచరించినపుడు అందరూ ఆరోగ్యవంతులుగా బ్రతుకవచ్చు. ఉచితంగా యోగా నేర్పే వారు కూడా వున్నారు. యోగా నేర్చుకొని ఆచరిస్తూ, ఆహార నియమాలు పాటిస్తే మన అరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుంటుంది. ఒక కారుకు, మోటారు బండికి తీసుకున్నంత జాగ్రత్త మన శరీరానికి తీసుకోవడం లేదు. కారు మధ్యలో ఆగిపోతే సమస్యలొస్తాయని ముందు జాగ్రత్తగానే పెట్రోల్, ఇంజనాయిల్, గేర్ ఆయిల్, బ్యాటరీ, హారన్ అన్నీ బాగున్నాయా లేదా అని ముందుగానే చూసుకుంటాం, కాని మనకు రోగాలు వచ్చిన తర్వాత కూడా ఆహార నియమాలు పాటించకుంటే ఈ శరీరం ఎలా సహకరిస్తుంది.

ఈ శరీరానికి గొప్ప శక్తి వున్నది. ఆరుగంటలు నిద్ర పోతే, మిగిలిన 18 గంటలు మీరు పని చేయగలరు. మనస్సు కోరుకున్నట్లు కాకుండా మనకు సరిపడ

తక్కువ భుజించు ఎక్కువ కాలం జీవించు.

ఆహారం, అవసరమైనంత వరకు మాత్రమే తీసుకుంటే రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. ఆయువు పెరుగుతుంది.

రోగాలు వచ్చాక నియమాలు పాటించే కంటే ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకుని ఆహార నియమాలు పాటిస్తే రోగాలు రాకుండా వుంటాయి. డాక్టర్ వద్దకు రోగాలు వచ్చిన తరువాత పోతారు. కాని రాకుండా కాపాడుకునే శక్తి మనకు ఉంది. నివారణే ముఖ్యమని ముందు జాగ్రత్తగానే యోగా, ఆహర నియామలు పాటిస్తే హస్పిటల్‌తో మనకి అవసరం ఉండదు. మాంసాహారం, మత్తు, రసాయన కూల్‌డ్రింక్స్, రిఫైన్డ్ ఆయిల్స్, బర్రెనెయ్యి, పప్పు, పొగాకు ఉత్పత్తులు, మసాలాలు నూనెలో వేయించిన పదార్ధాలు, స్వీట్ లాంటివి రుచిగా ఉంటాయి కాని, మన ఆరోగ్యం చెడగొట్టుటకు మాత్రం బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఇలాంటివి ఎక్కువగా తినకుండా ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ వహించి కాపాడుకోగలిగితే హాస్పిటల్ ఖర్చు, మందుల ఖర్చు నుండి బయట పడవచ్చు.

దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఆరోగ్యానికి మంచిది, హెచ్.డి.ఎల్. కొవ్వు ఉంటుంది. మేధాశక్తి పెరుగుతుంది. కాసేపటి నాలుక రుచి కొరకు బారెడు శరీరాన్ని అనారోగ్యం పాలు చేస్తున్నాం. మూడు పూటలు తినే 1గంట నాలుక రుచి కొరకు 23 గంటలు ఈ శరీరాన్ని బాధపెట్టడం న్యాయమేనా ? ఒక్కసారి అలోచించి పద్ధతులు మార్చుకుంటే ఏ రోగాలు మన దరిచేరవు. ప్రకృతి ఆహారమే పరమౌషదం. ప్రకృతి ఆహారం తిన్న ఏ జీవికి రోగాలు లేవు. మనం కూడా ప్రకృతి ఆహారానికి అలవాటుపడితే రోగాలు లేని ఆరోగ్య జీవితం గడుపుతూ నిండు నూరేళ్ళు హాయిగా బ్రతకవచ్చు.

సూచనలు :

1. రోజుకు 5 లీటర్లు నీళ్ళు త్రాగాలి
2. సాయత్రం 6 గంటల లోపే భోజనం ముగించాలి.
3. ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే ఆహారం తినడం మంచిది.
4. ఆహారం తినగా వచ్చే శక్తిని, శారీరక శ్రమ ద్వారా ఖర్చు చేయాలి.
5. నూనె, నెయ్యి, తీపి పదార్థాలు తక్కువగా వాడాలి.
6. పగలు 20 నిమిషాల నుండి 40 నిమిషాల వరకు కునుకు తీయవచ్చు.
7. ఎప్పుడూ కడుపు నిండా తినరాదు.

దయ గల హృదయమే దైవ మందిరం.

8. తినబోయే అరగంట ముందే నీరు త్రాగడం మానేయాలి.
9. ఆహారం తీసుకున్న 2 గంటల తరువాత త్రాగాలి.
10. రోజు 50 గ్రా॥ పీచు పదార్థాలు వున్న ఆహారం తప్పనిసరిగా తీసుకోవాలి.
11. రోజు మొల్కలు తినుట మంచి అలవాటు.
12. తృణ ధాన్యాలు తినాలి వీటిలో విటమిన్ డి దొరుకుతుంది.
13. రోజు 6 గంటలు గాఢమైన నిద్రపోవాలి.
14. ఆహారాన్ని బాగా నమిలి మింగాలి.
15. ఆకలిగా వున్నప్పుడే తినాలి.
16. ఎప్పుడూ తింటూ ఉండకూడదు, తీసుకున్న ఆహారం పూర్తిగా/ అరిగిన తరువాత తినాలి.
17. చెడు క్రొవ్వు ఎల్.డి.ఎల్. పెరుగకుండా చూసుకోవాలి.
18. ప్రతిరోజు అన్నీ పోషకాలున్న ఆహారం తీసుకోవాలి.
19. శరీరానికి హాని చేసే ఆహారం తినకూడదు.
20. మాంసాహారం పూర్తిగా మానివేయాలి.
21. అన్నిరకాల మత్తు పదార్థాలు తినడం, త్రాగడం పూర్తిగా మానేయాలి.
22. పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడకూడదు.
23. బ్రహ్మ ముహుర్తం అనగా ఉదయం 4 గంటలకే నిద్రలేవాలి.
24. ఎత్తుకు తగ్గ బరువు మాత్రమే ఉండాలి. అధికబరువు ఎన్నో రోగాలకు మూలం.
25. ఆలోచనలు ఎల్లప్పుడు మంచిగానే వుండాలి. చెడు ఆలోచనలు మనస్సును తృప్తిగా వుండనీయవు.
25. మల మూత్రాలు, తుమ్ములు, ఆవలింతలు, ఆపకూడదు.
26. కడుపు నిండా తినరాదు. సగభాగం ఆహారానికి, పావు భాగం నీటికి, మిగిలిన పావు భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి.

పావు భాగం ఖాళీగా ఉంచాలి.

27. రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాధపడేకన్నా నివారణే ముఖ్యమని తెలుసుకోవాలి.
28. శరీర మలినాలు అనగా మలమూత్రాలు, అధిక బరువు, చెడుకొవ్వు

మంచిమాట : వ్యాయామానికి కాలం ఇవ్వని వారు రోగానికి కాలం ఇవ్వవలసి వస్తుంది

చనిపోయిన కణాలు, కార్బన్‌డయాక్సైడ్ శుద్ధి చేసుకోవాలి.

29. బల్ల పరుపుగా ఉన్న బల్లపై పడుకోవాలి.

30. పూర్వకాలంలో కలికుండ వుండేది, కలికుండ నీటితో చేసే వంట ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలుచేస్తుంది.

31. సాయత్రం 6 గంIIకే అల్పాహారము, పండ్లు తినుట మంచిది. సాయంత్రం 7 గంటల తరువాత ఆహారం తీసుకోవడం మంచి పద్ధతి కాదు. రాత్రి పూట కడుపు నిండా తినడం శరీరానికి ఎంతో చేటు చేస్తుంది.

32. ఆహారం తిన్న తరువాత జ్యూస్ తాగవద్దు.

33. క్రింద కూర్చుని తూర్పుకు మొహం పెట్టి తినడం మంచి పద్ధతి.

34. సాధ్యమైనంత వరకు దక్షిణం వైపు తల పెట్టి నిద్రపోవాలి.

35. ఉదయం 6 నుండి 7 గంIIల సమయం మధ్యలో శరీరానికి 75% ఎండ తగిలేలా పని చేయడం, యోగా చేయడం, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు వంటివి చేయడం మంచిది. తద్వారా శరీరానికి విటమిన్ డి దొరుకుతుంది. ఇది శరీరానికి రక్షణ కవచం లాంటిది.

సమతుల్య ఆహారం :

శరీర పోషణకు కావలసిన పోషక పదార్థాల గురించి తెలుసుకుని తింటే మందులు వాడే అవసరం ఉండదు, ఆసుపత్రుల చుట్టు తిరిగాల్సిన పని ఉండదు. పోషకాల లోపాల వలనే ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. మన శరీరానికి పిండి పదార్థాలు కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్స్, ఖనిజ లవణాలు, మాంసకృత్తులు, పీచు పదార్థాలు అవసరం వుంటాయి. అన్నీ సక్రమంగా తీసుకున్నప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆసుపత్రులకు, మందులకు, ఖర్చు పెట్టే బదులు సమతుల్య ఆహారం తీసుకుంటే ఖర్చు తగ్గుతుంది. శరీరానికి సరిపడే ఆహారం ఔషదంగా మారి ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. శరీరానికి సరిపడని ఆహారం తీసుకుంటే అది విషంగా మారి ఆరోగ్యాన్ని చెడగొడుతూ ఉంటుందనే విషయాన్ని మరువకూడదు. శరీరానికి సరిపడే ఆహార పదార్థాలు తినాలి కాని మనం మనస్సుకు, నాలుక రుచికి కావలసిన వన్నీ తిని అనారోగ్యాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నాం.

1. పిండి పదార్థాలు :(కార్బోహైడ్రేట్స్) :

మంచిమాట : తినే ఆహారం మితంగా, హితంగా ఉండాలి.

ఇవి మనకు కావలసిన శక్తిని అందిస్తాయి. బియ్యం, రాగులు, గోదుమలు, చిక్కుడు, కందులు, దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు అన్ని రకాల పండ్ల నుండి లభిస్తాయి.

2. మాంసకృత్తులు : (ప్రోటీన్లు):

ఇవి మన కండరాల శక్తిని పెంచడానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇవి వేరుశెనగ, బఠాణి, సోయా చిక్కుడు, నువ్వులు, బాదం, పప్పులు, ధాన్యాలు, తదితర పదార్థాల నుండి లభిస్తాయి.

3. కొవ్వు పదార్థాలు (ఫ్యాట్స్):

ఇవి శరీరానికి అదనపు శక్తి నిల్వచేసి తిరిగి అందించటానికి ఉపయోగపడతాయి. ఇవి అన్ని రకాల గింజలు, వేరుశనగ, సోయాచిక్కుడు, మొక్కజొన్న, కొబ్బరి, మొదలగు పదార్థాలలో లభించును.

4. విటమిన్లు :

శరీరంలో జరిగే అనేక పనులకు, అవయవాల కదలికలతో పాటు ఆరోగ్యానికి ఈ విటమిన్లు చాలా అవసరం. ఇవి తాజా ఆకుకూరలు, పండ్లు, మొలకెత్తిన గింజలు, పచ్చికొబ్బరి, తేనె, ఖర్జూరం మొదలగు పదార్థాల నుండి లభించును.

5. పీచు పదార్థాలు :

ప్రతి ఒక్కరికీ రోజుకు కనీసం 50 గ్రా॥ పీచు పదార్థం అవసరం. పీచు పదార్థాలు రెండు రకాలు అవి ఒకటి కరిగే పీచు, రెండవది కరగని పీచు. ఇవి ఎక్కువగా తాజా ఆకు కూరలు, ముడి బియ్యం, తృణ ధాన్యాలు, పప్పులు, పండ్లు కూరగాయలలో విరివిగా లభ్యమవుతాయి. కరగని పీచు పదార్థం విరోచనము సులువు చేస్తుంది. కరిగే పీచు పదార్థాలు చీపురుతో చెత్తను వూడ్చినట్లు మన శరీరంలో రక్త కణాలలోని క్రొవ్వును శుభ్రం చేస్తుంది. శుభ్రం చేయుట వలన హై బి.పి., గుండె పోటు, పక్ష వాతం రాకుండా కాపాడుతుంది. రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు సక్రమంగా అందుతుంది.

శరీరంలోని మలినాలు ఏవి? అవి తొలగించుకోవడం ఎలా ?

మన శరీరంలోని మలము, మూత్రము, అధిక బరువు (క్రొవ్వు), కార్బన్‌డైఆక్సైడ్, చెమట, చెడు క్రొవ్వు, మానసిక ఒత్తిడి, చనిపోయిన జీవ కణాలు, జీర్ణం కాని ఆహారం వంటి వాటిని మలినాలు అంటారు. ఈ మలినాలు రోజూ శుభ్రం చేసుకోవాలి.

మంచిమాట : నీ దేహములోనే రోగ నిరోధక శక్తి ఉంది.

ఈ మలినాలు శుభ్రం చేయకపోవడం వలన మనం అనేక రోగాలకు గురి అవుతున్నాం.

మన దేహంలోని మలినాలే మన అనారోగ్యానికి మూలం. మనం బయటి శరీరాన్ని సబ్బులు, షాంపులు పెట్టి శుభ్రం చేస్తున్నాం. కానీ మన లోపలి శరీర మలినాలు దూరం చేయకపోవడం వలన మనం అనారోగ్యాల పాలు అవుతున్నామన్న విషయం చాలా మందికి తెలియదు. మలినాలు శుభ్రం చేయకపోవడం వలన మన శరీరంలోని మలినాలు పేరుకు పోయి కీళ్ళనొప్పులు, చర్మవ్యాధులు, గుండె పోటు, పక్షవాతం, హైబిపి వంటి భయంకరమైన అనేక రోగాలకు కారణం అవుతున్నాయి.

మలినాలు తీసివేయుటకు రోజూ తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలు :

1.మలము :

మలం సులువుగా (మోషన్) రావాలంటే ప్రతి రోజూ 50 గ్రా॥ పీచు పదార్థాలు తినాలి. రోజు 5 లీటర్లు నీరు త్రాగాలి. మన శరీరంలో పెద్ద ప్రేగు 1.5 మీటరు పొడవు ఉంటుంది. దానిలో మలం నిల్వ వుంటుంది. అది రోజూ ఖాళీ అయ్యేటట్లు ఉదయం లేవగానే నీరు త్రాగాలి. బ్రష్ చేసుకొని కూర్చోకుండా తిరుగుతూ వుండాలి. బ్రష్ చేసుకుని, ముఖం కడుగుటకు సుమారు అరగంట సమయం పడుతుంది. మరల 1లీటర్ నీరు త్రాగాలి రెండుమార్లు సుఖ విరేచనమవుతుంది. ఈ విధంగా రోజూ చేయాలి.

కొందరికి నీరు త్రాగినప్పటికీ సుఖ విరేచనం కాదు. పెద్ద ప్రేగులో గట్టిపడి గుళికలుగా మారుతుంది. అలాంటి వారు ఎనిమా డబ్బా కొనుక్కోవాలి. అందులో గోరువెచ్చటి నీరు లీటరు వరకు పోసి బాత్‌రూమ్‌లో ఒక మొలకొట్టి దానికి వేయాలి. దాని పైపు మల భాగంలో 1 నుండి 1 1/2 ఇంచులు వరకు ప్రక్కకు పండుకొని పైపు చివరి భాగములో కొబ్బరి నూనె రుద్ది పెట్టుకోవాలి. పది నిమిషాలలో నీటి ఒత్తిడికి లీటరు నీళ్ళు పెద్ద ప్రేగులోకి వెళ్ళి గట్టిపడిన మలం నీటితో కలిసి బయటకు గెంటివేసినట్లు అవుతుంది. మరుసటి రోజు ఎనిమా రెండు పిడికిళ్ళు వేపాకు లీటరు నీటిలో మరిగించి వడపోసి, గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు పైన చెప్పిన విధంగా పెట్టుకోవాలి. ఇలా చేయడం వలన నులి పురుగులు, అమీబియా, నలుగు

పాములున్నా నశించబడి బయటకు పోతాయి.

2. మూత్రము:

మనకు శరీరములోని మలినాలు ఎప్పటికప్పుడు మలం ద్వారా, మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా, శ్వాస ద్వారా, వెళ్ళిపోతూ ఉండాలి. ఒక కిలో పిండిలో 1 గ్లాస్ నీరు పోసి రొట్టె చేయలేము. అదేవిధంగా మన శరీరానికి 5 లీటర్ల నీరు తాగినప్పుడే శరీర మలినాలు బయటకు పోతాయి. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు ఏర్పడుటకు ప్రధాన కారణం నీరు ఎక్కువ త్రాగకపోవడమే. కిడ్నీలలో నొప్పిగా వుందని డాక్టర్ దగ్గరకు వెళితే డాక్టర్ కిడ్నీలలో రాళ్ళు ఉన్నాయని నీరు ఎక్కువగా త్రాగాలని సూచిస్తాడు.

కడుపులో, కిడ్నీలలో నొప్పి వచ్చిన తరువాత బాధపడటం కంటే రాకముందే మంచి నీళ్ళు ప్రతిరోజూ దాదాపు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగడం వలన కిడ్నీలో రాళ్ళు కాని మూత్రంలో మంట, మూత్రం దుర్వాసన రాకుండా ఉంటాయి.

3. అధిక బరువు :

కడుపు నిండా తిని, కష్టపడి పని చేయకపోవడం వలన అధిక బరువు ఏర్పడుతుంది. జీర్ణాశయాన్ని ఆహారంతో సగమే నింపాలి. 1/4 భాగము నీటికి, 1/4 భాగము గాలికి వదలాలి. కడుపు నిండా తింటే కష్టాలు రాక తప్పదు. తిన్న శక్తిని ఖర్చు చేయాలి. ఖర్చు చేయకుంటే కొవ్వు నిల్వ పెరిగిపోయి లావు పెరుగుతూ ఉంటారు. ఎత్తుకు తగ్గ బరువు ఉండేలా చూసుకోవాలి. 5 అడుగుల ఎత్తు వున్నవారు సెంటిమీటర్లకు మార్చుకుంటే 150 సెంటీమీటర్లు అవుతుంది. 150 లో 100 తీసి వేయాలి, 50 మిగులుతుంది. అదే మీ ఎత్తుకు తగిన బరువు. 6 ఫీట్లు వున్నవారికి సెంటీమీటర్లలో 180 సెంటీమీటర్లు అవుతుంది. 180లో 100 తీసివేయగా 80 మిగులుతుంది, అదే మీ ఎత్తు తగిన బరువు. ఎవరి బరువు వారు పై లెక్క ప్రకారం సరి చూసుకొని తగిన బరువు ఉండేటట్లు చూసుకోవాలి. అధిక బరువు అనేక రోగాలకు మూలం. అధిక బరువు తగ్గాలనుకునే వారు తక్కువ శక్తి, ఎక్కువ పోషకాలు వున్న ఆహారం తినాలి. అవి ఏవనగా 1. పండ్ల రసాలు, 2.పచ్చి కూరగాయలు, దుంపలు రసాలు త్రాగడం, 3.మొలకెత్తిన విత్తనాలు, 4. నూనె లేని రొట్టెలు లేక జొన్న రొట్టెలు తినాలి. 5. ఎక్కువ క్రొవ్వు పదార్థాలు ఉండే ఆహార

పదార్థాలు , పిండి పదార్థాలు ఎక్కువగా తినేవారు తొందరగా బరువు పెరుగుతారు. కాబట్టి ఇటువంటి ఆహారం తీసుకోరాదు. మాంసకృత్తులున్న ఆహారం కొంచెం తిన్నా ఇకచాలు అని సిగ్నల్ చేరుతుంది. మాంసకృత్తులున్న ఆహారం తక్కువ తింటారు. ఆలస్యంగా జీర్ణమవుతుంది. కాబట్టి బరువు తగ్గే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. మాంసకృత్తులున్న ఆహారం తినడం వలన అది జీర్ణమవడానికి 2 నుండి 6 గంటలు పడుతుంది. మెల్లగా అరగడం వలన గ్లూకోజ్ మెల్లగా శరీరానికి చేరుతుంది. కావున వెంటనే ఖర్చు అయిపోతూ వుంటుంది. బరువు తగ్గాలంటే సాయంత్రం 6 గంటలకే మితాహారం తినడం మంచి అలవాటు. మన శరీరంలో పగలు ప్రతీ గంటకు సరాసరి 120 క్యాలరీస్ ఖర్చు అవుతుంది. అదే రాత్రి నిద్రలో అయితే సరాసరి 60 క్యాలరీస్ మాత్రమే ఖర్చు అవుతుంది. సాయంత్రం 6 గంటలకే మితంగా తినడం వలన 10 గంటల వరకు 4 గంటలు 480 క్యాలరీస్ శక్తి ఖర్చవుతుంది. పది గంటలకు పడుకునే సమయం నుంచి ఉదయం 5 గంటల వరకు దాదాపు 7 గంటలకు నిద్రలో 420 క్యాలరీస్ శక్తి మన శరీరం లోనిది ఖర్చు అవుతుంది.

చాలా మంది బరువు తగ్గాలంటే ఆహారాన్ని తగ్గించి నీరసం తెచ్చుకుంటారు. పైన చెప్పిన విధంగా 6 గంటలకే మితంగా ఆహారం తీసుకుంటే ప్రతి రోజూ కొంత మేర బరువు తగ్గుతారు, ఇదే విధంగా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే అతి తక్కువ కాలంలోనే శరీరంలో క్రొవ్వంతా ఖర్చయ్యి సాధారణ బరువుకు చేరుకుంటారు. ఇలా చేయడం వలన శరీరం సహజ సిద్దంగా క్రమంగా అధిక బరువు కోల్పోయి సాధారణ స్థితి (మామూలు బరువు)కి చేరుకుంటారు.

అధిక బరువు వల్ల మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము డిస్కులలో నొప్పులు, కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు, కొంచెం దూరం నడిచినపుడు దమ్ము రావడం వంటి అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఇవే మనిషి అనారోగ్యానికి సూచనలు. ఈ స్థితిలో కూడా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోకపోతే ఆస్పత్రుల చుట్టూ, డాక్టర్ల చుట్టూ తిరగక తప్పదు. ఇన్ని సమస్యలకు మూల కారణం అధిక బరువు. మన శరీరం మన సాధారణ బరువు కంటే పది కిలోలు బరువు ఎక్కువ మోసినప్పుడు కొంత దూరం నడవగానే బరువౌతుంది అలసటగా అన్పిస్తుంది. 10 కిలోలే బరువు అయినపుడు మన

శరీరం 20 నుండి 50 కిలోలు బరువును ఎలా మోస్తుంది మీరే ఒక్కసారి అలోచించండి!

4. కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ :

మన శరీరంలో వాయు మలినాలలో కార్బన్‌డైయాక్సైడ్ ముఖ్యమైనది. మన సాధారణ శ్వాసక్రియా క్రమంలో ఆక్సిజన్ తీసుకుని కార్బన్‌డైయాక్సైడ్ బయటకు వదులుతాము. అయితే ఈ ప్రక్రియ చాలా యాంత్రికంగా జరుగుతుంది. దాని వలన కార్బన్‌డైయాక్సైడ్ విడుదల సరిగా జరగదు. మన ఉచ్వాస, నిశ్వాసలలో తేడాలు ఉండటం వలన కార్బన్‌డైయాక్సైడ్ మలినాలు శరీరంలోనే ఉండిపోతాయి.

ప్రతిరోజూ యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం క్రమం తప్పకుండా ఆచరించడం వలన ఉచ్వాస, నిశ్వాసలపై క్రమంగా పట్టు దొరుకుతుంది. యోగా, ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేసేటప్పుడు ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలి తీసుకోవడం, వదలడం జరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ ఇలా చేయడం వలన మనం ఏ పనిలో ఉన్నా, ఆఖరికి నిద్రలో ఉన్నా ఉచ్వాస, నిశ్వాసల ప్రక్రియ సక్రమంగా జరిగి ఉపిరితిత్తులు కార్బన్‌డైఆక్సైడ్‌ను పూర్తిగా బయటకు తీసివేస్తాయి. ఈవిధంగా పరిశుభ్రమైన గాలి తీసుకుని మన శరీరంలోని కార్మన్‌డైఆక్సైడ్ బయటకు పోతుంది. మన శరీరానికి కావలసిన ఆక్సిజన్ ప్రతీ కణానికి అందుతుంది. కణాల శక్తి పెరుగుతుంది. కణాలు శక్తి వంతంగా వుంటే రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ప్రతిరోజూ కూడ ప్రాణాయామం చేయడం వలన కలిగే ఫలితం కొన్ని రోజులలో మీకే తెలుస్తుంది.

5. చెమట :

మన పూర్వికులు చాలా కష్టపడి పని చేసేవారు. వారికి ఆ రోజులలో ఇన్ని యంత్రాలు లేవు. బాగా కష్టపడి పని చేయడం వలన చెమట బయటకు వస్తుంది. దానితో పాటు శరీరంలోని, రక్తంలోని మలినాలు బయటికి వెళ్ళిపోతాయి. శరీరంలోని చెడు క్రొవ్వు కరిగి పోతుంది. కష్టపడి పని చేసేవారికి అధిక క్రొవ్వు పేరుకుపోదు. అధిక బరువు పెరగదు, ఆరోగ్యముగా వుంటారు. మన పూర్వీకులు 100 ఏళ్ళ ఆయువుతో ఆరోగ్యముగా బ్రతికేవారు. ఇప్పటి వారికి పని తక్కువ, ఆహారం ఎక్కువ అయ్యి అధిక బరువుతో నానారకాల రోగాలకు గురవతున్నారు. పనికి తగినట్లుగా ఆహారం తీసుకుంటే బరువు పెరగరు సరికదా ఎంతో అరోగ్యముగా వుంటారు.

హితకరమైన మితహారము దేహ పరిశ్రమ సత్ప్రవర్తనలు వ్యాధులను నివారిస్తాయి.

6. చెడుక్రొవ్వు :

అవసరానికి మించి తీసుకున్న ఆహారం శరీరంలో చెడు క్రొవ్వు (ఎల్.డి.ఎల్.) రూపంలో పేరుకపోతుంది. చెడు క్రొవ్వు (ఎల్.డి.ఎల్.) మనకు ఎన్నో రోగాలు తెచ్చిపెడుతుంది. ఈ చెడు క్రొవ్వు రక్తనాళాలలో పేరుకొనుట వలన గుండెపోటు, హై బి.పి., పక్షవాతము వంటి రోగాలు వచ్చేలా చేస్తుంది. శరీరానికి రోజుకు దాదాపు 20-25 గ్రా॥ క్రొవ్వు అవసరం వుంటుంది. కాని మనలో చాలా మంది 50-60 గ్రా॥ వరకు క్రొవ్వు పదార్థాలు వివిధ రూపాలలో ఆహారం ద్వారా తీసుకుంటున్నారు.

మంచి క్రొవ్వు (హెచ్.డి.ఎల్.) మాదిరిగా మన శరీరంలో పేరుకపోదు సరికదా మేలు చేస్తుంది. మంచి క్రొవ్వు ఆవు నెయ్యి, సోయాభీన్స్, కొబ్బరి, మొదలగు వాటి ద్వారా లభిస్తుంది. ఈ క్రొవ్వు యొక్క పని ఏమిటంటే శరీరములో శక్తి లేనపుడు అది తిరిగి (కేలరీస్ రూపంలో) శక్తిని అందిస్తుంది . మనము నిత్యము తినే క్రొవ్వులో ఎక్కువ భాగము ఎల్.డి.ఎల్. క్రొవ్వునే తింటున్నాము. అందువలననే రోగాలు పెరుగడం జరుగుతుంది. పూర్వం కొబ్బరిపొడి నువ్వుల పొడి, పల్లీ పొడి కూరలలో ఎక్కువగా వాడే వారు ఈ పొడులలో క్రొవ్వును పేరుకపోకుండా చేసే గుణాలు వున్నందు వల్ల రోగాలు వచ్చేవి కావు. కానీ నేడు ప్రతీ కూరలో అధికంగా నూనె వాడకం వలన నూనెలో ఉన్న అధిక క్రొవ్వు పదార్థాలు శరీరంలో మిగిలిపోయి చెడు క్రొవ్వు రూపంలో పేరుకపోతున్నాయి. నూనెకు బదులుగా పొడులు వాడుట వలన ఆరోగ్యానికి ఆరోగ్యము బాగుపడుతుంది, ఇంకా అనవసర ఖర్చు తగ్గుతుంది.

7. మానసిక ఒత్తిడి :

మనకి మాములుగా వచ్చే రోగాలలో మానసిక ఒత్తిడి వలన వచ్చే రోగాలు 60% వరకు ఉంటాయి. ఇటువంటి మానసిక ఒత్తిడి వలన వచ్చే శరీర రోగాలను యోగాసనాలు, ప్రాణాయామము, ధ్యానం, క్రమశిక్షణ ద్వారా తగ్గించుకోగలము.

మానసిక వ్యాధులకు ధ్యానము ద్వార ఎంత వయస్సు ఉన్నవారు అన్ని నిమిషాలు పాటు శ్వాస మీద ధ్యాసపెట్టి క్రమం తప్పకుండా చేయడం వలన అనవసర ఆలోచనలు తొలగిపోయి మానసిక ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ధ్యానము అంటే అదేదో గొప్పది మన వల్ల కాదులే అనుకుంటుంటారు. కాని ధ్యానం చాలా సులువుగా ఆచరించవచ్చు.

ఒక పూట తిన్నమ్మ ఓర్చుకుని ఉంటే ముప్పూట తిన్నమ్మ మూర్ఛపోయింది

ధ్యానం ఎప్పుడైనా, ఎక్కడైనా ఏ వయస్సులోని వారైనా స్త్రీ, పురుష లింగ బేధం లేకుండా చేయవచ్చు. కూర్చొగల్గితే వజ్రాసనములో గాని, పద్మాసనములో గాని కూర్చొలేని వారు కుర్చీ మీద కూర్చొని గాని, సుఖాసనములో గాని చేయవచ్చు.

చేసే విధానము : నడుము, తల నిటురుగా ఉండాలి, శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి ధ్యానం చేయాలి. అయినప్పటికీ మనస్సు ఎటో వెళ్ళిపోతుంది. అయినా పట్టు వదలకుండా చేస్తే మరలా మన ఆధీనంలోకి వస్తుంది. మరల శ్వాస మీద ధ్యాస పెట్టి కూర్చొవాలి. ప్రతీరోజూ ఆచరణ సక్రమంగా వుంటే అతి తక్కువ రోజులలోనే మనసు ఎటు వెళ్ళకుండా మన అదుపులో ఉండి మన ఆధీనంలో ఉంటుంది. ధ్యానము అంటే శరీరము, మనస్సు ఏమీ చేయకుండా వుండుటయే సాధ్యమైనంత వరకు బ్రహ్మ ముహూర్తంలో (ఉదయం) చేయుట మంచిది. సాధన చేస్తే సాధ్యము కానిది వుండదు. క్రమం తప్పకుండా ధ్యానము చేయుట వలన మానసిక ప్రశాంత వస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మనస్సు అదుపులోకి వస్తుంది. శరీరానికి మనస్సుకి మధ్య సమన్వయం ఏర్పడుతుంది. మానసిక ఒత్తిడికి రెండు ముఖ్య కారణాలు, ఒకటి తీరే సమస్య, రెండవది తీరని సమస్య. తీరని సమస్యను వదిలి పెట్టాలి. తీరే సమస్యలను భూతద్దంలో చూడకుండా సాధ్యమైనంత వరకు ప్రశాంతంగా ఉండాలి. ప్రతి సమస్యకు ఒక పరిష్కారము ఉంటుంది. ఓపికతో అలోచించి పరిష్కరించుకోవాలి లేదా కాలానికి దైవానికి వదిలేయాలి.

8. మరణించిన జీవకణాలు :

మన శరీరములు కొన్ని కోట్ల కణాల సముదాయమని మనందరికీ తెలుసు. ప్రతి రోజూ మన శరీరంలో కణాలు లక్షలలో చనిపోతుంటాయి, మళ్ళీ కొత్త కణాలు పుడుతుంటాయి. చనిపోయిన జీవ కణాలు రోజూ శరీరము నుండి వెళ్ళి పోవాలి. దానికి ఉదయాన్నే 1 1/4)లీటర్ పావు) నీరు త్రాగాలి. గంట తరువాత మరల 1 1/4 త్రాగాలి. ఈవిధంగా నీరు త్రాగినప్పుడు ప్రేగుల ద్వార శరీర అన్ని భాగాలకు నీరు చేరుకుని, చనిపోయిన జీవకణాలను మూత్రం ద్వారా, చెమట ద్వారా బయటకు పంపిస్తాయి. మనం ఏవిధంగా బయటి శరీరాన్ని సబ్బుల ద్వారా, షాంపుల ద్వారా శుభ్రం చేసుకుంటామో అదేవిధంగా మన శరీరంలోని మలినాలను కూడా అవసరమైనంత నీరు ఎక్కువగా త్రాగి మలినాలను బయటకు పంపించి వేసి అంతర్

శరీరాన్ని కూడా ప్రతీరోజూ శుభ్రం చేసుకోవాలి. మన శరీరంలోకి గాలి ద్వారా, నీటి ద్వారా, ఆహారం ద్వారా వచ్చే మలినాలు 10% అయితే మన శరీరంలో ఉండే మలినాలు 90% వుంటాయని తెలుసుకొని అంతర్ శరీరాన్ని కూడా శుభ్రం చేసుకోవాలి. తద్వారా శరీరం అందంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. మనస్సు కూడా ఉత్తేజితమవుతుంది.

9. అజీర్ణము :

చాలా మంది పని తొందరలో పడి ఆహారము నమలకుండా గబాగబా తినేస్తు వుంటారు. అటువంటి ఆహారం జీర్ణాశయంలో సరిగా అరగక అసంపూర్తిగా జీర్ణం అవుతుంది. సకాలానికి తినక పోవడం, పెంట కుప్పలో చెత్త వేసినట్లు తిన్నది అరగక ముందే మళ్ళీ మళ్ళీ తినడం వలన అజీర్తి సమస్య వస్తుంది. దీనికి కారణం జీర్ణరసాలు, మానసిక ఒత్తిడి, తినే ఆహార పదార్థాల వలన పెరుగడం, తగ్గడం జరుగుతూ వుంటుంది. జీర్ణరసాలు పెరిగినప్పుడు కడుపులో ఏ ఆహారం లేకుండ వుండటం వలన ఆమ్లత్వం పెరిగి జీర్ణాశయం పొర, చిన్న ప్రేగుల పొర దెబ్బతిని అల్సర్‌కు దారితీస్తుంది. జీర్ణరసాలు తగ్గినప్పుడు తిన్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం కాక గ్యాస్ సమస్య వస్తుంది. ఈ అజీర్తి వలన ఆమవాతం వస్తుంది. శరీరంలో సూదులు గుచ్చినట్లు కీళ్ళ నొప్పులు వస్తాయి. అజీర్తి సమస్య వచ్చినప్పుడు కడుపు ఉబ్బరంగా ఉంటుంది, కడుపు నొప్పి రావచ్చు. అజీర్తి సమస్య ఉన్నప్పుడు రెండు గ్లాసుల నీరు త్రాగి వాంతి చేసుకొని శుభ్రం చేసుకోవచ్చు

అజీర్తీ సమస్య రాకుండా తీసుకోవలసిన జాగ్రత్తలు :

1. ఆహారం మెత్తగా నమిలి తినడం.
2. జీర్ణాశయానికి నిండా తినకుండా సగమే తినడం.
3. ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా యోగా చేయడం.
4. తీసుకున్న ఆహారం పూర్తిగా అరిగి, ఆకలి వేసినప్పుడే తినడం.
5. మాంసాహారం, మత్తు పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి.
6. ప్రకృతి ఆహారమే తినడం.

ఇలాంటి సూచనలు పాటిస్తే శరీరం మరల యధాస్థితికి వస్తుంది. ముఖ్యంగా వారంలో ఒక రోజు పూర్తిగా ఉపవాసం ఉండడం వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

పొట్ట ఉన్న వారికి పుట్టెడు రోగాలు.

జీవన విధానము:

పూర్వం మన పెద్దలు తృణ ధాన్యాలు, పొట్టు, పప్పులు, దంచిన (ముడి) బియ్యం, ఆవుపాలు, పెరుగు, నెయ్యి, విషపు అవశేషాలు లేని ఆహార పదార్థాలు, ప్రకృతిలో దొరికే నీరు స్వచ్ఛమైన గాలి వంటి సహజసిద్ధమైన ప్రకృతి ఆహారాన్నే తీసుకునేవారు. అంతేకాకుండా యంత్రాలు లేకపోవడం వలన ఎక్కువ కష్టపడి పని చేసేవారు. అందువలన వారు ఆరోగ్యంగా వుండి 100 సంవత్సరాలు ఆయువుతో ఆరోగ్యంగా జీవించేవారు. ఈ రోజులలో తృణధాన్యాలు మరిచి పోయారు. తెల్లటి బియ్యం, మాంసాహారం, మత్తు పదార్థాలు, పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడటం ఎన్నో రెట్లు పెరిగిపోయింది.

84 లక్షల జీవులు ప్రకృతి ఆహారం తిని ఆరోగ్యంగా ఉంటున్నాయి. మనం ఈ ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకోవలసింది చాలా ఉంది. ప్రకృతికి మించిన డాక్టర్ ఈ ప్రపంచంలో లేదని పెద్దలు అంటుంటారు. ప్రకృతి ఆహారం ఏమిటని చాలా మందికి అనుమానం వస్తుంది. ఉడకబెట్టకుండా తినే ఆహారమే ప్రకృతి ఆహారం. మనం కూడ ప్రకృతి సిద్ధంగా దొరికే ఆహారం తింటే ఏ రోగాలు మన దరిదాపులకు రావు. రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

ఈ నూతన జీవన విధానంలో ఆరోగ్యం, ఆయువు తగ్గింది. సంపాదించిన దానిలో సగం ఆసుపత్రులకు, మందులకు ఖర్చు చేయాల్సిన పరిస్థితి ఉంది. ఈ నూతన జీవన విధానం తప్పు అని తెలసి కూడా విడిచి పెట్టడం లేదు. పూర్వికుల జీవన విధానానికి నూతన జీవన విధానానికి ఎన్నో మార్పులు వచ్చాయి. మన పూర్వికులు పండ్లు తోముటకు వేప పుల్లలే వాడేవారు. ఆరోజులలో వాహనాలు లేవు కాబట్టి ఎంత దూరమైన నడిచే వెళ్ళేవారు. వంటకు మట్టి పాత్రలే వాడేవారు. ఆ రోజులలో కుండలో నీరే తాగేవారు. చాలా కష్టపడి పనిచేసే వారు. ఆరోజులలో ఉమ్మడి కుటుంబాలు వుండేవి. ఏ సమస్య వచ్చినా అందరు కలిసి పరిష్కరించుకునేవారు. మానసిక ఒత్తిడి చాల తక్కువ, ఆ రోజులలో ఆయుర్వేదాన్నే వాడేవారు. కానీ ఈ రోజులలో 80%అనారోగ్యులు, 20% ఆరోగ్యవంతులు మాత్రమే. దీనికి కారణం మన జీవన విధానంలోని మార్పుల వల్లనే. ఆ రోజులలో టీలు, కాఫీలు, త్రాగేవారు కాదు. ఆరోజులలో తలనొప్పికి జలుబు కు మందులు వాడే వారు కాదు.

మన పెద్దలు అరచేయి గుంటెడు వాము 60వాతాలను హరిస్తుందని అనేవారు. ఈనాడు కష్టపడి పనిచేయక అధిక బరువుతో 20, 25 ఏళ్ళ వయసులోనే

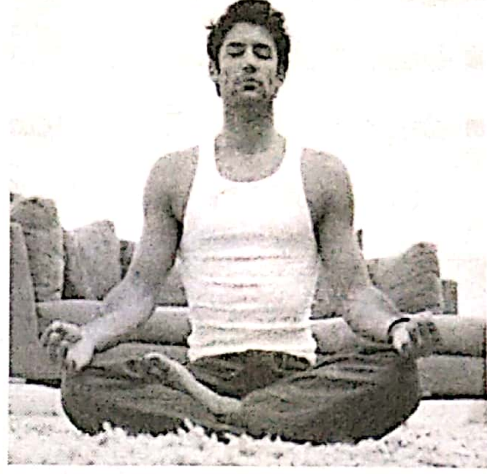
దేహాన్ని సుఖపెడితే కష్టానిస్తుంది. కష్టపెడితే సుఖాన్నిస్తుంది.

గుండెపోటులు, బి.పి.లు, షుగర్‌లతో చనిపోయేవారు కొందరు, జబ్బులతో బాధపడే వారు కొందరు. ఆరోజులలో రసాయన కూల్‌డ్రింక్స్ లేవు, ఈ రోజులలో కూల్ డ్రింక్స్ త్రాగని వారు లేరు.. ఆ రోజులలో సాయంత్రం 6,7 గంటలలోపే రాత్రిపూట భోజనం ముగించేవారు. తెల్లవారుజామున 4 గంటలకే నిద్ర మేల్కొనే వారు. ఈ రోజుల్లో జనాలు 9,10 గంటలకు నిద్ర లేవడం, ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు తినడం, ఇటువంటి అస్తవ్యస్త జీవన విధానం అవలంభించడం వలన వారిలో రోగనిరోధక శక్తి ఉండటం లేదు. ఈ రోజులలో రైతులు పంటల కోసం అనేక రకాల క్రిమి సంహారక మందులు ఉపయోగిస్తున్నారు, పంటలలో, బియ్యంలో, ఆకుకూరలలో, పప్పులలో పండ్లలో విషపు అవశేషాలు మిగులుట వలన అవి తిని అనారోగ్యం పాలవుతున్నారు. మరియు ఫ్యాక్టరీల, వాహనాల కాలుష్యం, వాతావరణాన్ని చెడగొట్టడం వలన మనిషి ఆరోగ్యం క్షీణించిపోతుంది .ఈ శరీరాన్ని కష్టపెడితే సుఖాన్నిస్తుంది. సుఖపెడితే కష్టాన్నిస్తుందనే విషయం మరువక అనారోగ్యం రాకుండ వుండాలంటే ప్రతి ఒక్కరు యోగా, ఆహార నియమాలు సక్రమంగా పాటిస్తూ తమ జీవన విధానాన్ని మార్చుకుంటే ఆరోగ్యంగా జీవించడం సాధ్యమవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి సమయం ఇవ్వకపోవుట

ఆరోగ్యవే మహా భాగ్యమని అంటారు పెద్దలు. కాని ఆరోగ్యం కాపాడుకొనుటకు సమయం లేదని అంటుంటారు. సంపాదన మీద, ఆహారం మీద వున్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యం మీద లేదు. యోగా చేసి, ఆహార నియమాలు ఆచరిస్తే బాగుపడుతాయని తెలుసు కాని ఎవ్వరూ ఆచరించడం లేదు. యోగ గురించి తెలియని వారు కొందరు. తెలుసుకుని కూడా ఆచరించని వారు ఇంకొందరు. యోగ గురించి తెలియని వారు కొందరు, నేర్చుకొని చేయని వారు కొందరు. సరైన పద్దతిలో చేయనివారు కొందరు. యోగా అంటే ఆసనాలు ఒకటనే భావిస్తారు కాని యోగాలో ధ్యానం, ప్రాణాయామం, ముద్రలు అన్నీ కూడ అచిరించినపుడే పూర్తి ఫలితం వస్తుంది. శారీరక రోగాలు 40% అయితే మానసిక రోగాలు 60% మరియు మానసిక ఒత్తిడికి ధ్యానం చేయరు చాలా మంది. ప్రతి ఒక్కరు 24 గంటలలో 1 గంట వెచ్చించినట్లైతే మీ ఆరోగ్యం మీ చేతుల్లో వుంటుంది. ఆరోగ్యం మీద శ్రద్దలేదు. ఆరోగ్యం లేకుండ ఎంత డబ్బు సంపాదించినా అనుభవించలేరు. యోగాకు

సమయమివ్వని వారు రోగానికి సమయం ఇవ్వవలసి వస్తుంది. రోగాలు వచ్చాక మందులు వాడేకన్నా, నివారణే ముఖ్యమనే విషయం ప్రతి ఒక్కరు గమనించి. యోగా, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ, మంచి ప్రవర్తన అవలంభిస్తూ 80 ఏళ్ళ వయస్సు వరకు కూడ కీళ్ళనొప్పులుగాని, షుగర్‌గాని, బి.పి.లుగాని, గుండెపోటు గాని లేకుండ జీవించినవారు,



జీవిస్తున్నవారు మన చుట్టు ప్రక్కల ఎంతో మంది వున్నారు. వారిని చూసి నమ్మకం పెంచుకుని, ఆచరణలో పెడితే, మనం కూడ వారిలాగానే ఏ రోగం దరిచేరకుండ జీవించవచ్చు. కొంతమంది వాకింగ్ చేస్తుంటారు ఫలితం తక్కువ. యోగా గురువు ద్వార నేర్చుకుని ఆచరణలో పెడితే పూర్తి ఫలితం వుంటుంది.

మన ఆరోగ్యం - మన చేతుల్లో

మన శరీరంలో కోట్ల జీవకణాలు ఉంటాయి. ఆ కణాలు శక్తివంతంగా వున్నపుడే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ప్రతి కణం శక్తివంతంగా వుండాలంటే ప్రకృతి ఆహారం తినాలి. ప్రాణయామం చేయాలి, ధ్యానం చేయాలి.

ఈ భూమిపై జీవించే జీవులను అవి తినే ఆహారాన్ని బట్టి వాటిని ఆరు జాతులుగా విభజించవచ్చు అవి:



1. ఆకు జాతి
2. దుంప జాతి
3. కూరగాయల జాతి
4. పండ్ల జాతి
5. గింజ జాతి
6. మాంసజాతి మొదలగునవి.

- ఒక జాతి జంతువులు ఒకే జాతి ఆహారాన్ని జీవిత కాలం తింటుంటాయి.
- ఉదాహరణకు మేకలు ఆకులే తింటాయి.

ఆచరణ లేకుండా ఆరోగ్యం కోరుకోవడం అవివేకం

- పులి మాంసాహారమే తింటుంది.
- చిలుక పండ్లనే తింటుంది.
- పావురాలు గింజలనే తింటాయి.

ఇవన్నీ వేరే జాతి ఆహారాన్ని ముట్టను కూడ ముట్టవు. మనిషి శరీరం మాత్రం శాకాహారానికి మాత్రమే అనువుగా ఉంది. జంతువుల ప్రేగులు పొడవు తక్కువగా వుంటాయి కనుక విసర్జన కూడ తొందరగా అయిపోతుంది. మనిషికి చిన్న ప్రేగులు 6 మీటర్లు పొడవు వుంటాయి కనుక అరుగుటకు చాలా శక్తి తీసుకుంటుంది. విసర్జనకు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. మంసాహారం కొన్ని గంటలు నిల్వవుంటే దుర్వాసన వస్తుంది. ప్రేగులలో అన్ని గంటలు ఉండటం వలన మనకు ఎంత హాని జరుగుతుందో మీరే ఒకసారి ఆలోచించండి,

పావురం గింజలు తింటుంది వాటిని అరిగించుకుంటుంది. మనం గింజలు తింటే అరగవు అట్లే బయటకు వచ్చేస్తాయి. ఒక్కొక్క జీవికి జీర్ణం అయ్యే విధానంలో కూడా మార్పు ఉంటుంది. ఎప్పుడైతే మానవుడు ఉప్పు, నిప్పులను వాడుట నేర్చుకుని రకరకాల వంటకాల రుచులకు అలవాటు పడి అనేక రోగాలకు దారి చూపుతున్నాడని అర్థం. మానవుడు నిప్పు కనుగొనక ముందు ప్రకృతి ఆహారమే తిని బలమైన శరీరంతో ఆరోగ్యంగా వున్నాడు. మనకు ఎక్కువ హాని చేసేవి మాంసాహారం, మత్తు పదార్థాలు, పొగాకు ఉత్పత్తులు, రసాయన కూల్‌డ్రింక్స్, నూనె, ఉప్పు, కారం, మసాలాలు, బ్రెడ్ హాని చేసేవి ఎక్కువగా తిని రోగాలకు ఆహ్వానం పలుకుచున్నారు. రోగాలు రాక ముందు అన్నీ తింటున్నారు, వచ్చిన తర్వాత కూడ మానలేకపోతున్నారు. వ్యసనాలకు గురి అయ్యి దాని నుండి బయటకు రాలేక రోగాలు బారీన పడుతున్నారు. మనిషికి హాని చేసేవి ఏమిటో తెలుసుకుని మనసుకు కావాల్సినవి కాకుండా శరీరానికి కావాల్సిన ఆహారం తింటే మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే. మన అనారోగ్యానికి మనమే బాధ్యులమని తెలుసుకోవాలి. ప్రకృతి ఆహారం తింటే 18 గంటలైన అలసట లేకుండా పనిచేయగలుగుతారు. దవాఖానాల చుట్టూ తిరుగుట, మందులు వాడుటఆగిపోతుంది. చనిపోయే వరకు మన పని మనమే చేసుకోగలుగుతాము.

మనసు శరీరం కలిసి ఉంటే యోగము విడిపోతే రోగము.

ఆరోగ్యానికి ఆహారమే ఔషధం

ఆరోగ్యానికి ఆహారమే ఔషధమని భావించి సరియైన ఆహారం తీసుకుంటే అనేక రోగాల భారి నుండి బయట పడవచ్చు, ఆ విషయం తెలిసి కూడా మనం పట్టించుకోవడం లేదు. మనస్సును అదుపు చేయలేక ఎన్నో రకాల రోగాలతో భాదపడుతున్నారు. పోషక పదార్థాలు కలిగిన ఆహారం తీసుకోవడం వలన రోగాల బారిన పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడుకోవచ్చు. మనం రోజు పని చేస్తే పోషకాలు తరుగుతూ వుంటాయి. మన శరీరానికి మంచి పోషక పదార్థాలు అందాలంటే, ప్రకృతి ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రకృతి ఆహారం తింటే ఎముకలు అరుగవు, నొప్పులు రావు, ఎంత పనిచేసినా అలసట రాదు. ప్రకృతి ఆహారం 50% తింటే 50% మేలు జరుగుతుంది. 75% తింటే 75% మేలు జరుగుతుంది. 100% తింటే 100% ఫలితం మనకే తెలిసిపోతుంది.

- చాలామంది ఎముకల అరుగుదలకు క్యాల్షియం, విటమిన్ 'డి' ఉన్న మాత్రలు వాడతారు. పాలలో కన్నా మునగాకులో క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది. కనుక మాత్రలకు బదులు మునగాకును నీడలో ఆరబెట్టి పొడిచేసి రోజు 1లేక2 స్పూన్లు నీటిలో కలిపి తాగితే క్యాల్షియం లోపం పోతుంది. విటమిన్లు కూడ శరీరానికి అందుతాయి. మునగాకు తినడం వలన కంటి చూపు బాగా కనబడుతుంది.
- అలాగే విటమిన్ 'డి' లోపం వుంటే ప్రేగులు క్యాల్షియంను తీసుకోవు. విటమిన్ 'డి' చాలా మందిలో లోపించినట్లుగా సర్వేలో వెల్లడైంది. ఉదయం 6 లేక 8 గంటల మధ్యలో ఎండ తగిలే విధంగా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనులు చేసుకుంటుంటే శరీరానికి ఎండ తగిలి విటమిన్ డి లోపించదు. అలాగే తృణ ధాన్యాలలో, దేశవాళి ఆవు నెయ్యిలో కూడా విటమిన్ 'డి' దొరుకుతుంది.
- ఈ మధ్యకాలంలో కొంత మందికి రక్తలేమి ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ 'సి' లేకుండ ఐరన్‌ను ప్రేగులు తీసుకోవు, విటమిన్ 'సి' నిమ్మ, బత్తాయి, చింతకాయలలో దొరుకుతుంది. ఐరన్ ఆకు కూరలలో ఎక్కువగా ఉంటుంది.
- కొంతమంది ముఖం కడుగగానే తేనె నిమ్మరసం. తేనె త్రాగడం వలన రక్త లేమి రాదు.
- రోజు రెండు వెల్లుల్లి పాయలు తింటే రక్తం పలుచగా వుంటుంది. ఈ విధంగా

ఆహారంతోనే రోగాలు రాకుండా అదుపు చేయవచ్చు.

మన శరీరాన్ని పరీక్ష ఎలా చేసుకోవాలి.

1. నీరు తక్కువగా తాగేవారిలో వచ్చే సమస్యలు :

- శరీరం వేడిగా ఉంటుంది.
- మూత్రం చిక్కగా వస్తుంది.
- మూత్రం పచ్చగా వస్తుంది.
- పెదవులు ఎండినట్లుగా మారతాయి.
- మూత్రం పోసిన తరువాత అంగము దగ్గర మంటగా ఉంటుంది.
- మూత్రం పోసుకున్నపుడు బాత్‌రూమ్‌లో ఎక్కువ వాసన వస్తుంది.
- ఎండలో వెళ్ళినపుడు శరీరంలో చుర్రుమన్నట్లుగా అన్పిస్తుంది.
- ఎండలో వెళ్ళినపుడు మాడు పోటు వస్తుంది.
- మనం నీరు తక్కువ త్రాగుటం వలన పై సమస్యలు తలెత్తుతాయి.

పరిష్కారం :

"ప్రతి ఒక్కరు రోజుకు 4-5 లీటర్ల నీరు త్రాగితే పైన చెప్పిన సమస్యలు రావు".

2. మలబద్ధకం లక్షణాలు :

- మలం గట్టిపడి గుళికలుగా వస్తుంది.
- అమీబియాసిస్ సమస్య వస్తుంది.
- నులిపురుగులు, నలుగుపాముల సమస్య తలెత్తుతుంది.
- గ్యాస్ట్రిక్ ట్రబుల్ కూడా వస్తుంది.
- ఆకలి వేయదు.
- కడుపునొప్పి తరచుగా వస్తూనే ఉంటుంది.
- మలం బాగా దుర్వాసన వస్తుంది.
- నీటి నియమాన్ని పాటించని వారిలో మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది.
- ఆహార నియమాలు పాటించని వారిలో మలబద్ధకం సమస్య వస్తుంది.

పరిష్కారం :

- ఎనిమా తీసుకొని ప్రేగులు శుభ్రం చేసుకోవాలి

ఆరోగ్య విషయంలో ఇక చాలు అనుకుంటే నీ పతనం అక్కడనే ప్రారంభం

- రోజు ప్రతి ఒక్కరు 50 గ్రాముల పీచు పదార్థాలున్న ఆహారం తినాలి.

3. శరీరం లోపల శుభ్రంగా ఉందా? లేదా? అని తెలుసుకోవాలంటే......

- నిద్ర లేచిన వెంటనే నోరు దుర్వాసన రాదు.
- నాలుకపై పాచి మందంగా లేకుండా వుంటే జీర్ణాశయం శుభ్రంగా వున్నట్లే.
- స్నానం చేయకపోయినా శరీరం చెడు వాసన రాకపోతే మన శరీరం, చర్మం శుభ్రంగా ఉందని అర్థం
- మూత్రం పోసి బాత్‌రూమ్‌లో నీరు పోయకపోయినా దుర్వాసన రాకూడదు,
- మూత్రం పలుచగా తెల్లగా వస్తే, మన శరీరంలోని 5 లీటర్ల రక్తం శుభ్రంగా ఉందని అర్థం

4. శరీరములో ఉన్న కోట్ల కణాలు శుభ్రంగా వున్నట్లుగా గుర్తించేదిలా....

- విరేచనమునకు వెళ్ళినపుడు దుర్వాసన రాకుండ, క్షణాలలో బయటకు వస్తే మన కణాలు శభ్రంగా వునట్లు.

5. రక్తలేమి తెలుసుకొనేదెలా...?

- చెవులు, గోర్లు తెల్లగా వుంటాయి.
- రెండవది కనురెప్పలు క్రిందికి వాల్చి చూస్తే తెల్లగా కనిపిస్తుంది. దీన్ని బట్టి రక్తలేమి గుర్తు పట్టవచ్చు.
- నాలుక చూసి గుర్తుపట్టవచ్చు.

6. పచ్చ కామెర్లను గుర్తించే విధానం...

- మూత్రంలో గానీ, కళ్ళలో గానీ ఎక్కువగా పచ్చగా కనబడితే పచ్చ కామెర్లుగా గుర్తించాలి.
- ఆరోగ్యంగా వున్న వారు ఒక రోజులో 2 లీటర్ల మూత్ర విసర్జన చేయాలి.

8. నాలుక రంగును చూసి కూడా కొన్ని వ్యాధులను గుర్తుపట్టవచ్చు.

- పెరుగు తరకలాగా నాలుక మీద పూత వస్తుంది, నోటిలో ఫంగస్ చేరి ఇన్‌ఫెక్షన్ వచ్చినపుడు నాలుక మీద ఇలాంటి పెరుగ లాంటి పూత కనబడుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారిలో లాలాజలం నాలుకను నిరంతరం కడిగి వేస్తుంది కాబట్టి ఇటువంటి ఇన్‌ఫెక్షన్ తక్కువ.

ఈ సమస్య సాదారణంగా కనబడేది ఎవరిలో....?

- ఒంటిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిన వారిలో కనబడుతుంది.
- దీర్ఘకాలంగా మధుమేహం ఉన్న వారిలో కనబడుతుంది.
- హెచ్ఐవి ఉన్న వారిలోనూ కనబడుతుంది.
- చాల రోజులు పళ్ళు సరిగ్గా శుభ్రం చేయని వారిలో కనబడుతుంది.
- దీర్ఘకాలంగా మందులు వాడుతున్న వారిలో కూడా కనబడుతుంది.

9. నంజు పొక్కులు ఒత్తిడికి సంకేతము:

- ఇవి మానసికంగా బాగా ఒత్తిడి వున్న వారిలో వస్తాయి.
- పరీక్షకు వెళుతున్న పిల్లలకు, నిద్ర లేనివారికి ఈ సమస్య వస్తుంది.
- వ్యక్తిగత సమస్యలతో బాధపడే వారికి ఈ పొక్కులు వస్తాయి,

పరిష్కారం : ఇవి పది రోజులలో అవే తగ్గిపోతాయి.

10. నాలుకపై వచ్చే సమస్యలు

నాలుక పై తెల్లమచ్చలు క్యాన్సర్‌కు ముందు దశ :

- దీర్ఘకాలం పొగ తాగడం వలన, పోగాకు ఉత్పత్తుల వాడటం వలన నోటిలో క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. తొలి దశలో తెల్లమచ్చలు రావడం ఒక సంకేతం

నాలుక పైన నొప్పిలేని పుండ్లు :

- నాలుకమీద నొప్పి లేని పుండ్లు వచ్చినపుడు క్యాన్సర్‌గా అనుమానించి వైద్యుని దగ్గరకు వెళ్ళి పరీక్షలు చేయించుకుని తగిన సలహాలు తీసుకోవడం మంచిది. పేగులలో వచ్చే కొన్ని జబ్బులతో కూడా రావచ్చు. విటమిన్ – డి లోపం వలన కూడ రావచ్చు.

నాలుకపై సన్నని పొక్కులు రావడానికి కారణం:

- విటమిన్ల లోపం, ఒంట్లో ఇనుము, నియాసిన్, బి కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు లోపించి నాలుక ఇస్త్రీ చేసినట్లుగా సన్నగా అయిపోతుంది. సంపూర్ణ ఆహారం తింటే విటమిన్స్ లోపం దరి చేరకుండా ఉంటుంది.

నాలుక పాలిపోవడం రక్తహీనత:

- చాలామంది గర్భిణీ స్త్రీలలో ఎక్కువగా రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. కనబడుతుంది. ముదురు గులాబి రంగులో ఉండవలసిన నాలుక పాలిపోయి లేత రంగులో కనబడడము రక్తహీనతకు సంకేతం రక్తహీనత వున్నవారి విటమిన్

– సి తీసుకోవాలి విటమిన్–సి లోపము వలన ఐరన్‌ను ప్రేగులు తీసుకోవు. గోధుమ గడ్డి రసం గాని, చెరకు రసం గాని, ఖర్జూర గాని ఎక్కువగా తినాలి.

నాలుక పగిలి ఎర్రగా మారడం:

- దీర్ఘకాలము యాంటీబయటిక్స్ వాడినపుడు, పేగులలో విటమిన్ తయారు చేసే మంచి బ్యాక్టీరియా చనిపోతుంది. విటమిన్ – బి లోపం తలెత్తి నాలుక ఎర్రగా పొక్కిపోతుంది. యాంటీబయాటిక్స్ ఎక్కువగా వాడకూడదు.

కొంత మందికి నాలుక నల్లగా మారడం:

- రక్తం పట్టేందుకు వాడే ఐరన్ సిరప్ లాంటివి వాడటం వలన కనబడుతుంది. సిరప్‌లు మానేస్తే మరల యాదావిధిగా మారుతుంది. పెన్సిలిన్ వంటి యాంటి బయాటిక్స్ అసిడిటిని, బిస్మట్ వంటి వాటివల్ల నాలుక నల్లబడే అవకాశం వుంటుంది.

వణికే నాలుక:

- రకరకాల వ్యాధులకు సంకేతం,
- నాలుకలోని బలమైన కండరాలు వాటిని కదిలించే, నాడులు వుంటాయి. పక్షవాతము వంటివి వచ్చినపుడు నాలుక ఒక ప్రక్కకి తిరిగి పోయినట్లు వుంటుంది.
- తీవ్రమైన ఆందోళన వున్నప్పుడు,
- థైరాయిడ్ హార్మోన్ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు,
- కొంతకాలం మద్యం తాగి మానివేసిన వారిలో
- పురుగుల మందు తాగినపుడు నాడులు దెబ్బతిని అటుఇటు కదులుతుంది.

నీలిరంగు నాలుక

- శ్వాస ప్రక్రియ లోపం వలన కొందరి నాలుక నీలిరంగుగా మారిపోతుంది. శ్వాస కోస సమస్య తలెత్తి ఆక్సిజన్ తగ్గి కార్బన్‌డైఆక్సైడ్ పెరిగినప్పుడు నాలుక నీలం రంగుకు మారుతుంది. చర్మం, గోర్లు కూడ నీలి రంగుగా కనబడతాయి.

నాలుక పొడిబారి ఎండిపోవడం – డీహైడ్రేషన్:

- విరోచనాలు, వాంతులు అవుతున్నప్పుడు ఒంట్లో నీరు బాగా తగ్గిపోయి డీహైడ్రేషన్ తలెత్తుతుంది.
- విపరీతమైన భయం వల్ల

- సైనస్ సమస్య ఉన్నపుడు, గాలి పీల్చడం వలన నాలుక పొడిగా మారవచ్చు.

ఏ వ్యాధికి ఏ విటమిన్లు ఉన్న ఆహారం తినాలి....

ఈ సమాజములో ఏ వ్యాధులు వచ్చినా అల్లోపతి మందులు వాడటం అలవాటై పోయింది, అల్లోపతి వాడటం వలన వేరే రోగాలు వస్తున్నాయి. ఖర్చుపెరగడమే కాకుండా వేరే రోగాలకు కారణమౌతుంది. కానీ ఆహారాన్నే ఔషదంగా తీసుకుంటే మనకు కావలసిన పోషకాలైన పిండి పదార్ధాలు, కొవ్వు పదార్ధాలు, మాంసకృత్తులు, ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు అన్నీ లభిస్తాయి. కాబట్టి వేరే రోగాలు రాకుండ వుంటాయి. ముఖ్యంగా పేదవారు మందులకు డబ్బులు ఖర్చు పెట్టలేని వారు ఆహారాన్ని సక్రమంగా తీసుకోవడం వలన రోగాల భారిన పడకుండా ఉంటారు, ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరిగే బాధ తప్పుతుంది. ప్రతి ఒక్కరికి వారి ఆరోగ్యం కాపాడుకొనుట కొరకు ఆరోగ్య విషయాలు తెలిసివుండాలి. అందరికీ తెలిస్తే ఎవరి గురించి వారే శ్రద్ధ తీసుకుంటారు.

1. విటమిన్ డి: సాధారణంగా మన శరీరం విటమిన్లను తయారు చేసుకోలేదు. ఆహార రూపంలో బయట నుండి తీసుకోవాలి. కాని విటమిన్ 'డి' మన శరీరంలో తయారవుతుంది. దీన్ని మన శరీరం సూర్యరశ్మి ద్వారా తయారు చేసుకుంటుంది. ఆరోగ్య రక్షణలో విటమిన్ డి పాత్ర చాల కీలకమైనది, ఎముకలు క్షీణించకుండ చూస్తు వాటిని ధృడంగా వుంచుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి బలోపేతం చేసే గుణం విటమిన్ 'డి'లో ఉంది. రక్తనాళాలు ఆరోగ్యంగా వుండుటకు తోడ్పదుతుంది. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి సజావుగా జరిగేలా చేస్తుంది. ఇన్సులిన్ శరీరం గ్రహించేలా చేస్తుంది. విటమిన్ డి కణ విభజన నియంత్రిస్తుంది. ఫలితంగా క్యాన్సర్ నివారణకు తోడ్పడుతుంది. విటమిన్ డి లోపము వల్ల ప్రేగు క్యాన్సర్, రొమ్ము క్యాన్సర్, ప్రోస్టేట్ గ్రంధి క్యాన్సర్, క్లోమ క్యాన్సర్ ముప్పు పెరుగుతున్నట్లు అధ్యయనాలలో వెల్లడైంది. ఉదయం 6 నుండి 8 లోపు సూర్యరశ్మిలో విటమిన్ డి ఎక్కువగా వుంటుంది. 75% శరీరానికి ఎండ తగిలే విధంగా సూర్య నమస్కారాలు చేయాలి. చేయలేనివారు ఎండలో కూర్చున్నా లేదా ఎండ తగిలే విధంగా అటూ ఇటూ తిరుగుతూ పనులు చేసుకుంటూ ఉన్నా సరిపోతుంది. డి విటమిన్ లోపిస్తే పిల్లల ఎదుగుదల ఆగిపోతుంది. డి విటమిన్ లోపం 80% మందికి వున్నట్లుగా సర్వేలు చెబుతున్నాయి.

పాలు, గోధుమలు మరియు దేశవాళి ఆవు నెయ్యిలో విటమిన్ డి దొరుకుతుంది. బాదంలో విటమిన్ డి దొరుకుతుంది. మెగ్నీషియం దొరుకుతుంది. మేగ్నీషియం లోపిస్తే తల వెంట్రుకలు ఊడిపోతాయి.

2.విటమిన్ 'సి' : విటమిన్ 'సి' మన శరీరానికి యాంటీబయాటిక్‌గా పనిచేస్తు, జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. విటమిన్ సి లోపించినందువల్ల ఐరన్‌ను ప్రేగులు తీసుకోలేవు. ఐరన్‌లోపిస్తే రక్తలేమి ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ సి నిమ్మకాయ, ఉసిరికాయలో, కొత్తిమిరలో, కలబందలో, వెల్లుల్లిలో, ముల్లంగిలో, పైనాపిల్‌లో, కొబ్బరి బోండాలలో, మునగ ఆకులో పుష్కలంగా అభిస్తుంది.

3.విటమిన్ 'ఏ' : ముఖ్యంగా విటమిన్ 'ఏ' కంటిచూపు చక్కగా కనిపించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. మునగాకుతో 360 రోగాలు తగ్గుతాయని పెద్దలు అంటుంటారు. మునగకాయ, మునగ పూవులలో విటమిన్ 'ఏ' సమృద్ధిగా ఉంటుంది. పైనఫిల్‌లో, ముల్లంగిలో ఆవునెయ్యిలో, గోధుమగడ్డి రసంలో, పచ్చి బఠాణిలో క్యారెట్‌లో విటమిన్ 'ఏ' సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

4.విటమిన్ 'ఈ' : ఎ, సి, విటమిన్లను ప్రోటీయాసీడ్స్‌ని శరీరం నుండి నశించకుండ రక్షించే గుణం పైనాపిల్‌లో ఉన్న విటమిన్ 'ఈ'లో ఉంది. వేరుశనగలో, బాదంలో, కాయగింజలలో, సోయాచిక్కుడు, గట్టిగింజలలో దొరుకుతుంది.

5.విటమిన్ 'కె' : విటమిన్-కె రక్తము గడ్డ కట్టుటకు ఉపయోగపడుతుంది. విటమిన్ 'కె' లోపించడం వలన రక్తం గడ్డ కట్టదు. మన శరీరానికి ఏదైనా దెబ్బ తగిలి రక్తం ఆగకుండా కారితే చాలా పెద్ద సమస్యగా మారుతుంది. విటమిన్ కె పచ్చి బఠాణీలో ఆవునెయ్యిలో పుష్కలంగా ఉంటుంది.

6.విటమిన్'బి6' : ఈ విటమిన్ తెల్లరక్త కణాలు తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది. అరటిపండులో, పచ్చటి ఆకుకూరలలో, పప్పుదినుసులలో, చిక్కుడు, బంగాళదుంపలలో విటమిన్ బి6 వుంటుంది.

7. విటమిన్ బి12 : విటమిన్ బి12 లోపిస్తే పెదవులలో పగుళ్ళు వస్తాయి. ఎర్రరక్తకణాలు ఏర్పడుటకు, నాడీ మండల వ్యవస్థకు, నీరసం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గడం, నోటిపూత, నరాల కణాలు నశించిపోవడం లాంటి సమస్యలు వస్తాయి.

విటమిన్ బి12 పాల ఉత్పత్తుల్లో,సోయాచిక్కుడు పాలలో పుష్కలంగా ఉంటుంది..

ఎంత చెప్పిన వినని మనస్సుని అదుపు చేయుట ఎలా....

శరీరం వేరు, మనస్సు వేరు అనే విషయం మనలో చాలామందికి తెలియదు. ఒక్క నిమిషంలో మనస్సుకు ఎన్నో ఆలోచనలు, ఎన్నో కోరికలు వస్తుంటాయి. శరీరం ఒక దగ్గర వుంటే మనస్సు ఎటో వెళ్ళిపోతుంది, మనస్సు ప్రశాంతంగా లేకుంటే 60% రోగాలను తెచ్చి పెడుతుంది. మనసులో ఎన్నో కోరికలు పుడతాయి, ఆ కోరికలు అదుపు చేయకుంటే అనేక వ్యసనాలకు గురవుతారు. ఇంటగెలిచి రచ్చ గెలవాలని సామెత ఉంది. ఇల్లు అంటే ఇక్కడ మనస్సు అని అర్ధం, మన మనసుని అదుపు చేయగలిగితే బయట ఎక్కడైనా గెలవగల్గుతారు ప్రతి మనిషిలో రాముడు ఉంటాడు, రాక్షసుడు వుంటాడు. రాముడంటే మంచిగా ఆలోచించడం, **మంచి మనిషికి ఉండవలసిన లక్షణాలు :**

- మంచి నిర్ణయాలు తీసుకోవడం.
- మంచిపనులు చేయడం.
- పరోపకారం చేయడం.
- కోరికలు అదుపులో ఉంచుకోవడం.
- పేదలపై దయగలిగి ఉండటం.
- కోపాన్ని అదుపు చేసుకోవడం.
- అసూయ పడకుండా ఉండటం.
- ఓర్వలేనితనము, గర్వం వుండకూడదు.
- పరుల సొమ్ముకు ఆశపడకుండా వుండటం.
- ఎల్లప్పుడు మంచినే ఆలోచించడం.
- కుల,మత ప్రాంతీయ బేధం లేకుండా అందరిని సమానంగా గౌరవించడం

“ఇవన్నీ మంచి మనిషికి ఉండవలసిన లక్షణాలు”

రాక్షస లక్షణాలు :

- ఎల్లప్పుడు చెడు ఆలోచనలు
- చెడుపనులు చేయడం
- పరులకు హాని చేయడం

దేహములో జబ్బు మనసులో ఆందోళన లేని వాడే ధనవంతుడు

- అన్ని వ్యసనాలకు లోబడటం.
- విపరీతమైన కోరికలు కలిగి ఉండటం.
- సోమరితనం కలిగి ఉండటం, ఆర్థికగా వెనుకబడిపోవడం.
- పెద్దలపై గౌరవం లేకుండ ఉండటం.
- నాకంటే గొప్పవారు లేరని విర్రవీగడం.
- కష్టపడి పనిచేయకపోవడం.
- కఠినమైన గుణం కలిగి ఉండటం.
- ఈర్ష్య కలిగి ఉండటం.

పైవన్నీ కూడ చెడుమనస్సు కలిగి ఉన్న వారి లక్షణాలు.

"సమాజంలో అందరు మంచి గుణాలే అలవర్చుకుంటే సమాజంలో అందరూ సుఖశాంతులతో కలసిమెలిసి జీవిస్తారు".

చపలచిత్త మనస్సును అదుపు చేయాలంటే......

ప్రతి ఒక్కరు ధ్యానం నేర్చుకుని వారి వయస్సుని బట్టి, ఎన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేయాలని నియమం ఉందో అన్ని నిమిషాలు ప్రతిరోజు ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానం చేయడం వలన శరీరానికి, మనస్సుకు సమన్వయం ఏర్పడుతుంది. వ్యసనాలు అలవర్చుకొనడం తేలికే కాని, వాటిని విడిచి పెట్టడమే చాలా కష్టం. మొదట సరదాగా మొదలై, చివరికి వ్యసనంగా మారిపోతుంది. సంపాదించినదంతా ఈ వ్యసనాలకే ఖర్చు చేయడం వలన ఆర్ధికంగా వెనుకబడిపోతారు, ఆర్తిక ఇబ్బందుల వలన కుటుంబాలలో అనేక సమస్యలు వస్తాయి. ఈ వ్యసనాల వలన కుటుంబాలు గల్లంతై పోతున్నాయి. అందుకే వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం చాలా మంచి లక్షణం.

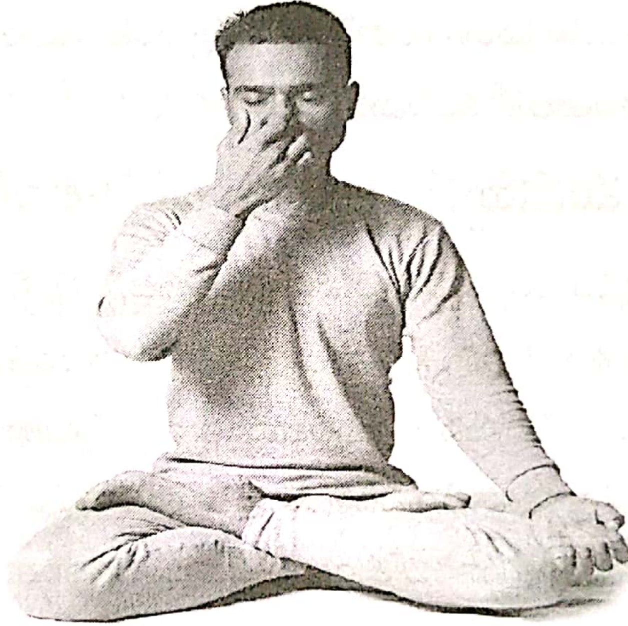
కోపం :

- వేమన తన పద్యాలలో ఏనాడో చెప్పాడు, తన కోపమే తన శత్రువు అని,
- కోపం వలన గొడవలు జరుగుతాయి.
- ఒక్కొక్కసారి క్షణకాల కోపం ఎదుటి వారి ప్రాణాలను కూడా తీసేస్తుంది.
- ఈ కోపమే కుటుంబాలను కూడా గల్లంతు చేసేస్తుంది.
- కోపం వచ్చినపుడు గాని, కోరికలు పుట్టినపుడు గానీ మనసుని దారి మళ్ళించాలి

మీరు వీలైనంత వరకు చిరునవ్వు చిందిస్తూ ఉండండి, అది కారు చౌకైన ఔషదం

అదెలా అంటే కళ్ళు మూసుకుని ఒకటి నుండి 60 వరకు అంకెలు లెక్కించాలి. ఇలా ఒక నిమిషం చేస్తే, మనసును అదుపుచేసే శక్తి వస్తుంది.

- మంచి స్నేహితులను పెంచుకోవాలి. చెడు స్నేహాలను విడిచి పెట్టేయాలి.
- మంచి అలవాట్లు ఉంటే, జీవితాంతం ఆరోగ్యంగా, సంతోషంగా ఉండవచ్చు.
- చెడువ్యసనాలు, చెడుకోరికలతో ఎల్లప్పుడు సుఖంగా ఉండలేరు.
- ప్రతి ఒక్కరు కూడ రేపటి సుఖాన్ని కోరుకుని మంచి అలవాట్లు అలవర్చుకుంటే వ్యక్తిగతంగా సుఖంగా వుంటారు. .
- తెలిసో, తెలియకో ఒకవేళ తప్పులు చేసినా కూడా ఈసారి తప్పు జరగకుండ చూసుకోవడం మంచి మనిషి లక్షణం.



ఆహారములో విషపు అవశేషాలున్నవి తినుట

మన పూర్వీకులు సేంద్రీయ ఎరువుల ద్వారానే పంటలు పండించే వారు. ఫర్టిలైజర్, ఫెస్టిసైడ్స్ వచ్చి సుమారుగా 50 సం॥లు గడిచాయి, ఫర్టిలైజర్, ఫెస్టిసైడ్స్ ద్వార పంటలు పండించడం మొదలు పెట్టినప్పటి నుండి, పంటలో విషపు అవశేషాలు ఉండటం వలన రోగాలు పెరిగి మనిషి ఆయువు తగ్గిపోయింది. మన పూర్వీకులు 100 సం॥ల అయువుతో ఆరోగ్యంగా బ్రతికారు. ఇప్పుడు 60 ఏళ్లు బ్రతకడమే చాలా కష్టంగా ఉంది. కూరగాయలు, పండ్లు అన్నింటిలో కొంత విషపు అవశేషాలు మిగిలి ఉన్నందువలన అవి మనకు ఎంతో హాని చేస్తున్నాయి. ఆనాడు 100 కి 20 మంది అనారోగ్యులైతే, ఈనాడు 100 కి 80 మంది అనారోగ్యులు కనబడుతున్నారు.

ఇంత హాని చేస్తున్న వ్యవసాయాన్ని మానేసి సేంద్రీయ పద్ధతుల్లో పంటలు పండిస్తే రైతుకు ఖర్చులు తగ్గుతాయి, రైతుల ఆత్మహత్యలు తగ్గుతాయి, ఇటు సమాజానికి విషములేని ఆహారం లభిస్తుంది. సుబాస్ పాలెకర్ వ్యవసాయ పద్ధతి ఒక్క దేశవాలి ఆవు పేడతో, మూత్రంతో ఒక ఎకరం పంట పండించే విధానం చెప్పి పన్నెండు సంవత్సరాలు గడిచింది, కానీ చాలామంది రైతులు అనుసరించడంలేదు. ప్రతి రైతు గోవు ఆధారిత వ్యవసాయం చేస్తే సమాజానికి ఎంతో మేలు చేసినవారవుతారు. పశువులు మేసే గడ్డిలో ఈ విషపు అవశేషాలు ఉండటం వలన, ఆ గడ్డిని తిన్న ఆవులు, గేదెల పాలల్లో కూడ విషపు అవశేషాలే ఉంటున్నాయి. దూడ చనిపోయినపుడు గేదెకు గానీ, ఆవుకు గానీ పాలు ఇచ్చుట కొరకు ఒక హార్మోన్ ఇంజక్షన్ ఇస్తారు. ఇటువంటి పాలు మనం తీసుకున్నట్లయితే ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. ఇటువంటి హార్మోన్ ఇన్‌జెక్షన్ చేసిన పశువులు చనిపోతే, ఈ పశువుల కళేబరాలు తిన్న రాబందులు కూడ అంతరించిపోతున్నాయి. ఈ ప్రకృతిని మనిషి చెడగొట్టడం వలన, ప్రకృతి మనలను చెడగొడుతుంది. ఈ ప్రకృతిని కాపాడే బాధ్యత ప్రతిఒక్కరి పైనా ఉంది.





ఆయుర్వేదాన్ని ఉపయోగించకపోవడం వలన...

పూర్వం రోజుల్లో సానమీద మందుతో సర్వ రోగాలు పోయేవి. ఆయుర్వేదాన్ని బయటికి నెట్టేశాము, సర్వరోగాలను ఆహ్వానించాము. శరీరం పంచభూతాలలో నిర్మితమైయున్నది. పంచభూతాలు అనగా భూమి, ఆకాశం, గాలి, అగ్ని, నీరు, పంచభూతలలో భాగమైన భూమిలో ఔషధ మొక్కలు పెరుగుతాయి. కావున మన శరీరానికి ఎటువంటి హాని చేయవు. ఈ రోజుల్లో ఆసుపత్రుల్లో వైద్యం పేదలకు అందుబాటులో లేకుండా పోయింది. ప్రభుత్వ ఆసుపత్రులలో మందులుండవు. వసతులుండవు. ప్రైవేటు ఆసుపత్రులలో వైద్యం అంటే ఆ టెస్టులు, ఈ టెస్టులు

అంటూ లక్షల్లో ఖర్చు అవుతుంది. అల్లోపతి మందులు వాడితే ఉన్న రోగాలు పోతాయి, వేరే రోగాలు వస్తాయి. ఆయుర్వేదంతో ఖర్చు తక్కువ, వేరే రోగాలు రావు.

ఆయుర్వేద ఔషదాలు మన భూమి మీదే ఉన్నాయి !

- ఆయుర్వేద ఔషదాలకు మన భారత దేశమే పుట్టిన ఇల్లు.
- అన్ని రోగాలను తగ్గించే లక్షణము అయుర్వేదంలో ఉంది.
- వంటింట్లో ఉన్న సరుకులు, దినుసులు అన్నీ మందులే, దేనికి ఏది పని. చేస్తుందో తెలుసుకుని అక్షరాల పాటిస్తే, మందుల ఖర్చు తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యం కూడా కుదురుగా ఉంటుంది.
- సరియైన అవగాహన పెంచుకుని ఉపయోగించుకుంటే పెరటి మొక్కలతోనే మన ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. ఇప్పటికీ గ్రామాలలో ఆయుర్వేదాన్ని కొందరు అనుసరిస్తూనే ఉన్నారు.
- దెబ్బలు తగిలితే పసుపు పెట్టి కట్టడం.
- జలుబు తగ్గడానికి తులసి ఆకులు తినడం.
- విరేచనం సులువుగా రాకుంటే నేల తంగేడు ఆకుతో పచ్చడి చేసుకుని తినడం.
- వంటి నొప్పులు తగ్గడానికి నీటిలో వావిలాకు వేసి మరగబెట్టి ఆ నీటితో స్నానం చేయడం.
- ఉదయాన్నే అల్లం తినడం, జీలకర్ర తేనె తినడం.
- జలుబుకు వేడి నీటిలో పసుపు వేసి ఆవిరిపట్టడం.
  "ఇలాంటివి ఇప్పటికీ కొన్ని గ్రామాలలో చేస్తూనే ఉన్నారు"
- గ్రామాల్లో ఇప్పటికీ పాము కరిచినా, తెలుకుట్టినా విషకీటకాలు కరచినా ఆయుర్వేద పద్ధతుల ద్వారానే వైద్యం చేయించుకుంటున్నారు.
- మునగ చెట్టులో 360 రోగాలను తగ్గించే గుణాలు ఉన్నాయి.
- నిమ్మ, తిప్పతీగ, కొత్తిమిర, పుదీనా, గుంటగరగర, దొండ, గరిక ఇలా చెప్పుకుంటూపోతే చాలా మొక్కలు, అనేక రకాల రోగాలను తగ్గించే ఎన్నో మొక్కలు ఉన్నాయి. ఇలాంటి మొక్కలను మన పెరటిలోనే పెంచుకోవచ్చు.

వంటింటిలోనే వంద చిట్కాలు

వంటింట్లో మందులున్నాయ్ – ఒంటి నిండా రోగాలున్నాయ్.

వంటింటి మర్మం తెలుసుకో – ఒళ్ళును బాగుచేసుకో...

వంటింటి మందులే కదా అని చులకన చేయవద్దు. అల్లోపతికి అలవాటై వంటింటి మందులు మరిచిపోతున్నాము. ఇంటి కోడి పప్పు కూరతో సమానమని సామెత, వంటింటి మందులే కదా అని అశ్రద్ధ చేయకండి, వాడితే దాని ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది. ఈ రోజు వరకు కూడ కామెర్లకు ఆయుర్వేదాన్నే వాడుతారు. మనకు రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవాలన్నా, వచ్చిన రోగాలు పోగొట్టుకోవాలన్నా, సరైన పద్ధతులు తెలుసుకుని మన వంటింట్లో ఉన్న సరుకులతోనే మన ఆరోగ్యాన్ని బాగుచేసుకోవచ్చు.ఆయుర్వేదం గొప్పతనం అర్థం చేసుకోండి. అచరించండి, ఆనందంగా జీవించండి.

"వంటింటి వంద చిట్కాలు"

1. మోషన్స్ తగ్గాలంటే ఒక టీస్పూన్ మెంతిపొడి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగితే తగ్గుతుంది.
2. నిద్ర పట్టని వారు నిద్రకు ముందు 1,2 టీస్పూన్లు కొత్తిమిర రసం తాగితే నిద్రపడుతుంది.
3. ముక్కులో దెబ్బ తగిలి కానీ, వేడి వల్లగాని రక్తం కారుతూ వుంటే నిమ్మకాయ రసంగాని, దానిమ్మ పూవుల రసంగాని 5 లేక 6 చుక్కలు పోస్తే అగిపోతుంది.
4. ఫిట్స్ వచ్చేవారి ముక్కులో వెల్లుల్లి రసం 2 చుక్కలు వేయాలి. స్పృహ వచ్చు వరకు వేయాలి.
5. చెవిపోటుకు 4,5 చుక్కల కృష్ణతులసి ఆకురసం గోరు వెచ్చ చేసి పోస్తే తగ్గుతుంది.
6. అతి దాహం తగ్గుటకు 4లవంగాలు నీటితో నూరి, గోరువెచ్చ చేసి తాగితే పోతుంది.
7. కడుపు నొప్పికి చిటికెడు సైంధవ లవణం వాము చూర్ణము, చెంచా నిమ్మరసం నీటిలో కలిపి త్రాగిస్తే తగ్గుతుంది.
8. రక్త విరేచనాలకు రెండు టీస్పూన్లు దానిమ్మ చెక్క రసం, రెండు పూటల వాడితే తగ్గుతుంది.

కత్తి చేసే గాయం కంటే మాట చేసే గాయం లోతు

9. దానిమ్మ కాయల బెరడు 50 గ్రాములు, లవంగాలు 2 గ్రాములు ముప్పావు లీటరు నీటిలో వేసి సగం అయ్యే వరకు మరిగించి. 3 పూటలు వాడితే వాంతులు తగ్గుతాయి.
10. గాయాలు, దెబ్బలు తగిలినపుడు పసుపు పెట్టి కట్టు వేయాలి.
11. మిరియాలు దంచి పాలతో త్రాగి కడుపులోకి తింటే షుగర్ అదుపులో వుంటుంది.
16. మెంతిపొడిని, బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి తాగితే మూత్రం మంట తగ్గుతుంది.
17. ధనియాల కషాయం తాగితే షుగర్ అదుపులో వుంటుంది.
18. జీలకర్ర పొడిలో తేనె కలిపి తింటే పైత్యము తగ్గుతుంది.
19. సొంఠి పొడి, తులసి పొడి, కలిపి తాగితే జలుబు తగ్గుతుంది.
20. కరివేపాకు పొడి వాడితే అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది.
21. కరక్కాయపొడి షుగర్‌ను అదుపు చేస్తుంది. మోషన్ ఫ్రీగా వస్తుంది.
22. ఉసిరికాయ పొడి షుగర్‌ను అదుపు చేస్తుంది.
23. పిప్పళ్ళ చూర్ణము తేనెలో తింటే షుగర్ అదుపు చేస్తుంది.
24. లవంగాలు కాల్చి దవడకు పెట్టి రసం మింగుతూ వుంటే బొంగురు గొంతు మంచిగా అయిపోతుంది.
25. మిర్యాల పొడి తేనెతో తిన్న గొంతు బొంగురు తగ్గుతుంది.
26. ఉల్లి రసం, సమానము తేనె కలిపి పడుకునేటప్పుడు కంటిలో వేస్తే కళ్ళు కనబడుతాయి.
27. తులసి ఆకులలో నిమ్మరసం కలపి పుండ్లపై పెడితే పుండ్లు మానిపోతాయి.
28. గసగసాలు దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి వాసన మాటిమాటికి చూస్తే నిద్ర బాగ పడుతుంది.
29. ఖర్జూర గింజను నీటితో సానమీద ఆరగ తీసి కంటిలో రెండు చుక్కలు వేస్తే నిద్రపడుతుంది.
30. జీడిగింజ మెత్తగా దంచి మడిమకు కడితే మడిమశూల మాయమవుతుంది.
31. సున్నం, పసుపు కలిపి గోరు చుట్టకు కడితే తగ్గుతుంది.
32. మజ్జిగతో నోరు పుక్కిలిస్తే నోరు దుర్వాసన పోతుంది.

ఆకలి కాకుండా తింటే అనారోగ్యం నీ వెంటే

33. కరివేపాకు కాయలో నిమ్మరసం కలిపి తాగితే విషం తాగిన వారికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
34. నువ్వుల పొడిలో తేనె కలిపి ఉడికించి కడితే సెగ గడ్డలు పగులుతాయి.
35. లవంగాలు, తులసి ఆకులు దంచి పంటిపై పెడితే పోటు తగ్గుతుంది.
36. మిరియాల కషాయం తాగితే పైత్యం తగ్గును.
37. చిటికెడు యాలకుల చూర్ణం నిమ్మరసంతో కలిపి తాగితే వాంతులు తగ్గుతాయి.
38. వాము చూర్ణం 2 భాగాలు, సైందవ లవణం 1భాగం కలిపి పండ్లు తోమితే పండ్లు శుభ్రపడతాయి.
39. రెండు చెంచాల జీలకర్ర, రెండు గ్లాసుల నీటిలో మరిగించిన కషాయాన్ని రెండు పూటలు తాగితే అతి మూత్రం తగ్గుతుంది.
40. మోషన్ సులువుగా రాకుంటే నెల తంగేడు పచ్చడి తినాలి.
41. జలుబుకు పసుపు ఆవిరి తీసుకుంటే అదుపులో వుంటుంది.
42. చలువ కొరకు సబ్జా విత్తులు నీటిలో నాన బెట్టి తినాలి.
43. కొత్తిమిర దంచి చర్మానికి రాసుకుంటే ముడతలు తగ్గిపోయి, చర్మం కాంతి వంతమగును.
44. రోజు 10 కృష్ణ తులసి ఆకులు తింటే కిడ్నిలో రాళ్ళు రావు,
45. రోజు పది కృష్ణ తులసి ఆకుల పరగడుపున తింటే వాతం, పిత్త, కఫ ప్రకోపాలు తగ్గుతాయి.
46. 50 గ్రాముల తులసి ఆకులలో 10 గ్రాములు సొంఠి పొడి 10గ్రాములు వాము, 10 గ్రాముల ఆవాలు, దంచి పొడిచేసిన జల్లించి నిలువ ఉంచుకోవాలి. జలుబు గుర్తులు, తుమ్ములు, గొంతు గరగర, వున్నప్పుడు నస్యము వలె ముక్కులకు పీలిస్తే జలుబు రాదు.
47. ఆముదం ఆకు రసం రెండు చెంచాలు, ఆవు పాలలో కలిపి రోజు పరగడుపున ఒక వారం రోజులు తాగితే కామెర్లు తగ్గుతాయి.
48. బెల్లం సగం సొంఠి సగం కలిపి వాసన చూస్తే తలనొప్పి పోతుంది.
49. పసుపు కొమ్ములు నిప్పులపై వేసి పొగ వేస్తే ఫిట్స్ తగ్గుతుంది.
50. పర గడుపున 1/2 చెంచా జీలకర్ర నమిలి మింగితే ఎలర్జీ తగ్గుతుంది.
51. దీర్ఘకాలంగా వున్న దగ్గు తగ్గాలంటే 5 మిరియాలు బుగ్గలో వుంచి రసం

మింగుతూ వుండాలి.

52. అరచేయి గుంటెడు వాము 60 వాతాలు హరిస్తుందని పెద్దలు అంటారు.
53. గోరింటాకు పువ్వు దంచి రసం తీసి, సమాన కొలతలో కొబ్బరి నూనె తీసుకుని దానిలో గోరింటాకు రసాన్ని కలిపి సన్నటి మంటపై వుంచి, రసం అవిరి అగు వరకు వుంచి చల్లార్చి, వడబోసి తల వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు రాస్తే వెంట్రుకలు రాలవు.
54. అర కిలో కొబ్బరి నూనెలో 5 నిమ్మపండ్ల రసం కలిపి సన్నమంటపైన నిమ్మరసం ఆవిరి అయ్యే వరకు మరిగించి, దించి చల్లార్చి వడపోసి నిల్వ వుంచుకోవాలి.తలకు నూనె రాసి 1/2 గంట తరువాత కుంకుడు కాయల పొడితో స్నానము చేస్తే చుండ్రు పోతుంది.
55. తులసి రసం, తేనె సమపాళ్ళలో కలిపి తాగితే చిన్న పిల్లలకు జలుబు తగ్గుతుంది.
56. మూడు వెల్లుల్లిపాయలు దంచి మజ్జిగలో కలిపి తాగితే అధిక రక్తపోటు అదుపులో వుంటుంది.
57. జీలకర్ర పొడిలో నిమ్మరసం కలిపి పట్టు వేస్తే సైనసైటీస్ తగ్గుతుంది.
58. తేనెలో కొంత మిరియాల పొడి కలిపి తింటే దగ్గు తగ్గుతుంది.
59. వెల్లుల్లి రసం ఉదయం 10 చుక్కలు, సాయంకాలం 10 చుక్కలు వాడితే కోరంతదగ్గు తగ్గుతుంది.
60. అల్లం రసంలో బెల్లం కలిపి, వడబోసి రెండు చుక్కలు రెండు ముక్కులలో వేస్తే సైనస్ తగ్గుతుంది.
61. పసుపు, పొగాకు సమానంగా తీసుకొని చర్మానికి రాస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి.
62. ఉసిరిలో పసుపు కలిపి పెడితే పుండ్లు తొందరగా తగ్గుతాయి.
63. ఉల్లిగడ్డను కాల్చి చిటికెడు సైందవలవణం తింటే జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.
64. అజీర్ణము అయిన వారికి లవంగాలు, కరక్కాయ, కషాయం చేసి చిటికెడు సైందవలవణం కలిపి తాగించాలి.
65. పసుపు నిప్పులపై వేసి పొగ పడితే అస్తమా శాంతించును.
66. తులసి ఆకుల పొడిలో మిరియాల పొడిని కలిపి తింటే అస్తమా తగ్గుతుంది.

రాత్రి ఆరు గంటలలోపే తిను ఆరోగ్యంగా ఉంటావు

67. వేడినీటిలో వెల్లుల్లి రసం 10 చుక్కలు కలిపి తాగితే అస్తమా తగ్గుతుంది.
68. ఉలవలు ఉదయమే 100 గ్రాములు తింటే చెడు కొవ్వు కరిగిపోతుంది.
69. దోస గింజల పొడిని గోరు వెచ్చటి నీటిలో రెండు చెంచాలు కలిపి రాత్రి తాగితే విరోచనము సులువుగా అవుతుంది.
70. మూడు గ్రాముల పసుపు దేశవాళి ఆవు మూత్రంలో కలిపి తాగితే కుష్టు రోగం తగ్గుతుంది.
71. మడిమ శూలకు వెల్లుల్లి దంచి తగ్గే వరకు కట్టు వేయాలి.
72. పచ్చికొబ్బరిలో పసుపు వేసి సేవించిన వృషణాలు వాపు తగ్గును.
73. సొంఠి 1 గ్రాము, 2 గ్రాములు పాత బెల్లంలో కలిపి నెల రోజులు సేవిస్తే కీళ్ళ నొప్పులు పోతాయి.
74. పసుపు వెల్లుల్లిపాయలు కలిపి దంచి పట్టు వేస్తే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి.
75. వెల్లుల్లి 1 చెంచా, ఆవు వెన్న అర చెంచా కలిపి రెండు పూటలు తింటే పక్షవాతం అదుపులో వుంటుంది.
76. 100 గ్రాముల సొంఠి పోడిలో 5 గ్రాముల సైందవ లవణం కలిపి, 1/2 స్పూను భోజనం తరువాత తీసుకుంటే గ్యాస్ట్రిక్ సమస్య రాదు.
77. సొంఠి పొడి, పాతబెల్లం సమాన భాగాలుగా తీసుకుని కలిపి తింటే పైత్యపు దద్దుర్లు రావు.
78. రెండు వెల్లుల్లిపాయలు నువ్వుల నూనెలో వుడికించి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు చెవిలో 4 చుక్కలు వేస్తే చెవి పోటు తగ్గుతుంది.
79. ఉసిరికాయలోని జిగురు కంటిలో వేస్తే కంటి కలకలు తగ్గుతాయి.
80. తాజా మజ్జిగలో కరివేపాకు కొనలు దంచి కలిపి త్రాగితే అల్సర్ తగ్గుతుంది.
81. సున్నపు తేట, ఆముదం బాగా కలిపి వెన్నలాగ అయిన తరువాత కాలిన బొబ్బలపై పెడితే తగ్గుతుంది.
82. తిమ్మిర్లు వున్న చోట ఉల్లిరసం మర్ధన చేస్తే పోతుంది.
83. నిమ్మరసంలో మోదుగుగింజ రాసి పెడితే తామర తగ్గుతుంది.
84. మిరియాల చూర్ణం రెండున్నర గ్రాములు, కృష్ణతులసి ఆకులు 5 గ్రాములు దంచి రెండు పూటలు తింటే చలి జ్వరం తగ్గుతుంది.
85. లేత ఆముదం ఆకులో ఒక కర్పూరం బిళ్ళ వేసి దంచి ఆసనాలకి కడితే అర్ష

మొల్లలు పోతాయి.

86. అర్ష మొల్లలకు వజవేరు తెచ్చి ఆసనానికి పొగ వేయాలి. తగ్గుతుంది.

87. 1/2 చెంచా పసుపు, ఒక చెంచా పాత బెల్లం, 50 మిల్లీ గ్రాములు ఆవు మూత్రం కలిపి తాగితే బోధకాలు తగ్గుతుంది.

88. ఆవాలు, దేశవాళి ఆవు పంచకంలో నూరి బోధ కాలు వాపుకు రుద్దాలి.

89. 10 గ్రాముల జీలకర్ర మూడుసార్లు నమిలి తింటే స్త్రీలకు కలిగే ఎర్రబట్ట, తెల్లబట్ట, యోని శూల, యోని దురద తగ్గుతుంది.

90. నిమ్మరసం తలకు మర్ధన చేసి అర్ధగంట ఆగి స్నానం చేస్తే తల వెంట్రుకలు మృదువుగా మారతాయి.

91. దేశవాళి ఆవుపాలు, తేనె కలిపి ముఖానికి రాసుకోని 1/2 గంట తరువాత కడుగుకోవాలి. ముఖం అందంగా తయారవుతుంది.

92. ఆవాల పొడి ముక్కులతో పీల్చుకుంటే మూర్ఛవ్యాధి గ్రస్తులకు మేలు జరుగుతుంది.

93. కొంచెం వాము నమిలి గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగుట వలన దగ్గు తగ్గుతుంది.

94. జలుబుతో కూడిన ఇబ్బందులకు జీలకర్రతో బెల్లం కలిపి తిని గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగితే వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

95. దోమలు తేనేటీగలు కుట్టినప్పుడు వెల్లుల్లి మొత్తగా దంచి గుజ్జును పెట్టాలి. నొప్పి వాపు తగ్గిపోతుంది.

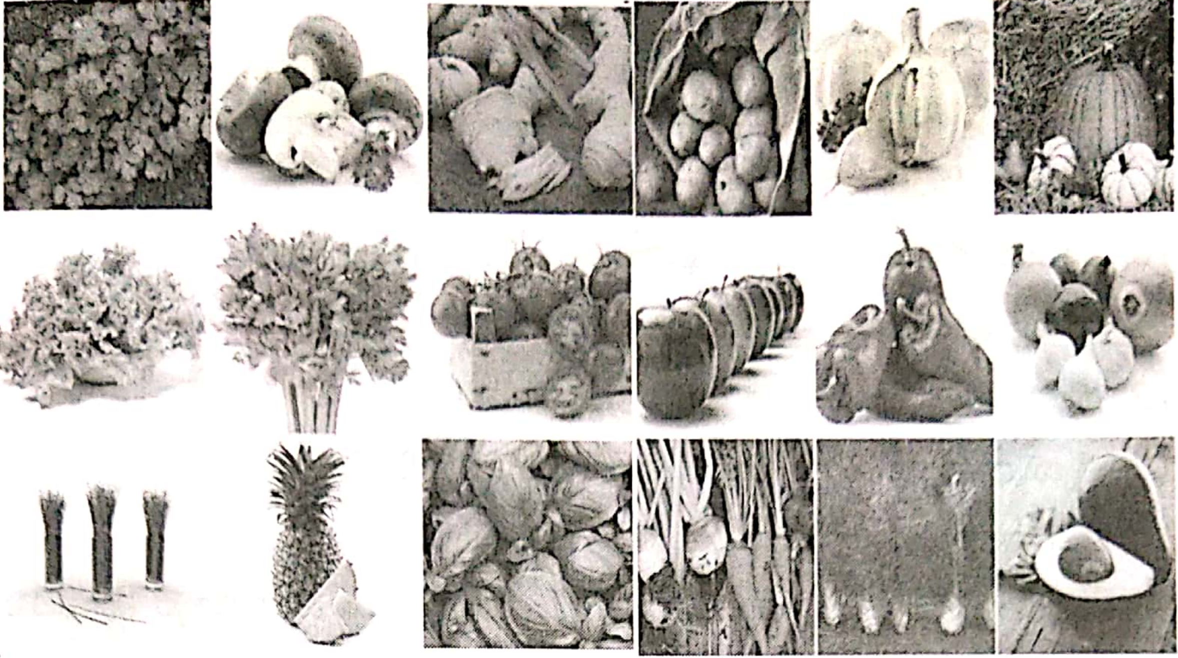
96. గ్లాసు పాలలో గాని నీళ్ళలోగాని అరచెంచా దాల్చిన చెక్క పొడి కలిపి పరగడుపు తో త్రాగితే బరువు తగ్గుతారు.

97. పంటిపోటుకు లవంగాల పొడిలో కొంచెం నీరు పోసి దూది ముంచి పంటిపోటు పన్ను క్రింద అదిమి పడితే పంటిపోటు పోతుంది.

98. అసిడిటీతో బాధపడే వారు చెంచా వాము నోటిలో వేసుకుని ఒక గ్లాసు తాజా మజ్జిగ త్రాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

99. పాదాల అలసట తగ్గించేందుకు గోరు వెచ్చటి నీటిలో ఒక చెంచా అల్లం ముద్దను కలిపి ఇందులోపాదాలు10నిమిషాలు ఉంచాలి.

100. దెబ్బలు తగిలి నొప్పిగా ఉన్నప్పుడు వెల్లుల్లి దంచి గుడ్డలో పెట్టి రసంతో మర్ధన చేయాలి. నొప్పి తగ్గుతుంది.



ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవి

ఆరోగ్యమే మహా భాగ్యం అన్నారు మన పెద్దలు. ఆరోగ్యం కాపాడుకొనుటకు ఆహారమే ఔషదంగా భావించి ఆహారం తినాలి, అయితే, ఏ ఆహారం తినాలి. ఏ ఆహారం తినకూడదు, అనే అనుమానాలు చాలా వుంటాయి. ఈ క్రింద వివరణ చదివి తెలుసుకోండి. మనిషి శరీరం ఒక్క శాకాహారానికే అనువుగా ఉంది. మాంసాహారం తినే జంతువులకు ప్రేగులు పొడవు తక్కువగా వుంటాయి. తొందరగా విసర్జన జరుగుతుంది. మనిషికి 20 అడుగుల పొడవు వుంటాయి. విసర్జనకు ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుంది. అనారోగ్యము తెచ్చిపెడుతుంది. ప్రకృతిలో ఏ జంతువైనా శాఖాహారం తినేవి మాంసాహారం తినవు, మాంసాహారం తినేవి శాఖాహారం తినవు. మనిషి రెండూ తింటున్నాడు. రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నాడు.

1. ప్రకృతి ఆహారము చాల మంచిది.
2. విషపు అవశేషాలు లేని బియ్యం, పప్పులు, కూరగాయలు, పండ్లు, ఆకుకూరలు, తినుట మంచిది.
3. కుండలో నీరు త్రాగుట మంచిది.
4. ఎల్.డి.ఎల్. కొవ్వు పదార్థాలు మానివేయాలి.
5. కొబ్బరి నీరు ఆరోగ్యానికి మంచివి.
6. పండ్లు తోముటకు వేప, వుత్తరేణి తుమ్మ వాడుట మంచిది.

క్రొవ్వు పెంచుకోవద్దు కోటి రోగాలు తెచ్చుకోవద్దు

7. సత్ప్రవర్తన ఎల్లప్పుడు ఆరోగ్యముగా వుంచుతుంది.
8. అనారోగ్యం తెచ్చే మందులు వాడటం కన్నా నివారణే ముఖ్యమని ఆచరించాలి.
9. అన్ని వంటలకు మట్టి పాత్రలు వాడుట మంచిది.
10. మందులకు పెట్టె డబ్బులు ఫలాలకు పెడితే రోగాలు రావు.
11. వాము వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
12. దంపుడు బియ్యం వాడితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.
13. తృణ ధాన్యాలు రోజు తినుట వలన విటమిన్ డి వస్తుంది.
14. నవ ధాన్యాల పిండి మంచిది, ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.
15. ఉదయం మొలకలు, ఆకులు, క్యారెట్, కీర జ్యుస్‌లు మధ్యాహ్నం నూనెలేని పుల్కాలు, సాయంత్రం మితహారం, పండ్లు తినుట మంచిది.
16. దేశావాళి ఆవు పాలు అమృతంతో సమానము, సమృద్ధిగా విటమిన్ డి దొరుకుతుంది.
17. బఱ్ఱే పాలకన్న పాకెట్ పాలు మంచివి కొవ్వు తీస్తారు. బఱ్ఱెపాలలో ఎల్.డి.ఎల్. క్రొవ్వు వుంటుంది.
18. అన్ని రకాల పప్పులు కూడ పొట్టుతో తినుట మంచిది. పీచుపదార్థం వుంటుంది. చెడు కొవ్వు కరుగుతుంది. మొషన్ సులువుగా వస్తుంది.
19. ఉదయమే ఒక నిమ్మకాయ రసం, రెండు చెంచాల తేనె త్రాగుట మంచి అలవాటు.
20. ముఖం కడగగానే 10 తులసి ఆకులు గాని, 2 లేదా 3 తిప్ప తీగ ఆకులు గాని తినుట మంచిది.
21. రోజు బయటి శరీరంతో పాటు అంతర్ శరీరంలో మలినాలు శుభ్రం చేసుకోవాలి.
22. గరిటెలు, చెంచాలు కర్రవి వాడుట మంచిది.
23. ఆవు నెయ్యి, సోయాబీన్స్, కొబ్బరిలో హెచ్.డి.ఎల్. కొవ్వు వుంటుంది.
24. లేవగానే రెండున్నర లీటర్లు నీరు 45 నిమిషాల వ్యవధిలో త్రాగాలి. మలినాలు పోతాయి.

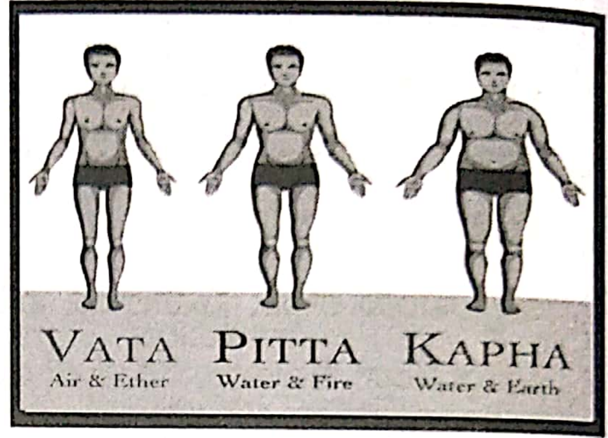
మలినాలు తొలగించుకో ఆరోగ్యాన్ని పెంచుకో

ఆరోగ్యానికి హాని చేసేవి

1. మాంసాహారము వాడరాదు.
2. మత్తు పదార్థాలు హాని చేస్తాయి.
3. పొగాకు ఉత్పత్తులు ఏవికూడా వాడరాదు.
4. కెమికల్ కూల్ డ్రింక్స్ వాడరాదు.
5. ఉప్పు, ఎండు కారం, మసాలాలు, బర్రె నెయ్యి, తీపి, వేపుళ్ళు వాడరాదు.
6. కడుపు నిండా తినరాదు. కడుపులో సగభాగం ఆహారానికి పావుభాగం నీరు, పావు వంతు భాగం ఖాళీగా ఉండాలి.
7. ఎక్కువ వేడి, లేదా ఎక్కువ చల్లటి పదార్థాలు తినరాదు.
8. మానసిక ఆందోళన తగ్గించుకోవాలి.
9. ఎల్.డి.ఎల్. క్రొవ్వు వున్న పదార్థాలు వాడరాదు.
10. పొట్ట ఉండరాదు. రొమ్ము బాగము కంటే పొట్ట 8 ఇంచులు తక్కువగా వుండునట్లు చూసుకోవాలి.
11. ఒకసారి వేడి చేసిన నూనె మరల వాడరాదు.
12. అధిక కోరికలు వుండరాదు.
13. ఉన్న సంపదతో తృప్తి చెందుట మంచిది.
14. పెంట కుప్పులలో చెత్త వేసినట్టు ఊరికే తినరాదు. తిన్నది పూర్తిగా అరిగి ఆకలి వేసినపుడే తినాలి.
15. చెడు మాట్లాడవద్దు, చెడుచూడవద్దు, చెడు వినరాదు. చెడు తినరాదు.
16. వేరే రోగాలు తెచ్చు మందులు వాడరాదు.
17. ఆహారం తినేటప్పుడు నీరు త్రాగరాదు.
18. ఫ్రిజ్‌లు, ఒవెన్‌లు, ఎ.సి.లు వాడరాదు.
19. దోమల కొరకు జెట్స్, ఆలౌట్లు వాడరాదు.
20. రాతెండి, స్టీలు, ప్లాస్టిక్ వాడరాదు.
21. కడుపు నిండా తినుట, కష్టంచేయకపోవుట మంచి పద్ధతి కాదు.

మరబియ్యం మరిచిపోయి దంపుడు బియ్యాన్నే వాడుకుందాం

వాత, పిత్త, కఫ అంటే ఏమిటి ? వాటి ప్రకోపాలు ఎలా తగ్గించాలి ?



ఆయుర్వేదంలో రోగాన్ని అంచనా వేయడానికి వాతము, పిత్తము, కఫం అని మూడు భాగాలు చేసినారు. వీటి ప్రకోపాల వల్లనే రోగాలన్ని తయారవుతాయి. ఈ మూడింటి ప్రకోపాలు సమానంగా వుంటే... ఏవి రావు. వాతము, నాభి నుండి క్రింది భాగములో వస్తుంది. కడుపు భాగము పిత్తము ,రొమ్ము భాగము, తల కఫము వుంటుంది అంటారు. ఈ త్రిదోషాల ప్రకోపాలు తగ్గుటకు తులసి ఆకులుగాని, తిప్ప తీగ ఆకులు గాని, ఆవు పంచకముగాని త్రిఫల చూర్ణము గాని, ఏదో ఒకటి తింటే త్రి దోషాలు రాకుండ వుంటాయి. కృష్ణ తలసి ఆకులు 10 వరకు తినాలి. తిప్పతీగ 2,3 ఆకులు తినవచ్చు. ఆవు మూత్రం ఆవు వుంటే 8 పొరల గుడ్డతో వడపోసి పెద్దలకు 40మి.లీ., పిల్లలకు 20 మి.లీ., 1/2 గ్లాసు నీటిలో కలిపి పరగడుపులో త్రాగాలి. ఆవులేనివారు గోఆర్క్ రామ్‌దేవ్ బాబా షాపులో దొరుకుతుంది. గో ఆర్క్ పెద్దవారికి 25 మి.లీ. పిల్లలకు 15 మి.లీ. వాడాలి. త్రిఫల చూర్ణం వాడే విధానం వేరుగా వుంటుంది. వాతానికి రాత్రి గోరు వెచ్చటి నీటితో 1.2 చెంచాలు వాడాలి. మోషన్ సులువుగా వస్తుంది. పిత్తానికి ఉదయం గ్లాసు నీటిలో బెల్లం, 1,2 స్పూన్‌లు కలిపి త్రాగాలి. కఫానికి 2 చెంచాల తేనె, 1,2 స్పూనుల చూర్ణము 1 గ్లాసు నీటిలో కలిపి పర గడుపులో త్రాగాలి అరగంట వరకు ఏమి తినకుండ వుండాలి. త్రిఫల చూర్ణం గ్రామాలలో అందుబాటులో వుండదు. డబ్బులుపెట్టి కొనాలి. ప్రతి ఇంటిలో కృష్ణ తులసి, తిప్పతీగ చెట్టు పెంచుకోవాలి. ముఖం కడగగానే తినడానికి అందుబాటులో వుంటుంది. ఖర్చు వుండదు. ప్రతి రోజు ఆచరించండి. మీ ఆరోగ్యాన్ని మీరే కాపాడుకోండి. నేల ఉసిరి ఆకు తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణం చేసి ముఖం కడిగిన తరువాత 1 చెంచా పొడి నీటిలో వేసుకొని త్రాగాలి.పచ్చడి కూడ తినవచ్చు పై మూడు దోషాలు అదుపులో వుంటాయి. **వాతాన్ని, పిత్తాన్ని, కఫాన్ని వేరువేరుగా తగ్గించేవి కొన్ని పదార్థాలు కూడా ఉన్నాయి.** వాతము అంటే వాయువు, పిత్తము అంటే అగ్ని (జఠరాగ్ని), కఫము అంటే

అర్ధరాత్రి దాకా తినకు అర్థాంతరంగా పోతావు.

నీరు

వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు

పుట్టినప్పటి నుండి 13 ఏళ్ళ వరకు కఫ శరీరం, 13 ఏళ్ళ నుండి 60 ఏళ్ళ వరకు పిత్త సమస్యలు, 60ఏళ్ళ తరువాత వాత శరీరం వుంటుంది. ఈ త్రిదోషాలు పెరుగుట, తగ్గుట వలననే అన్నీ వ్యాధులకు మూలకారణమని తెలుసుకోవాలి. వాతము వల్ల ఏ జబ్బులు వస్తాయి. పిత్తము వల్ల ఏ జబ్బులు వస్తాయి. కఫం వల్ల ఏ జబ్బులు వస్తాయి. అని తెలుసుకుని నివారణ తెలుసుకోవాలి. ఈ త్రిదోషాలు తినే ఆహారపదార్థాలను బట్టి వాతావరణాన్ని బట్టి, మానసిక స్థితిని బట్టి హెచ్చుతగ్గులు వస్తాయి. ఉదయం వాతలక్షణం, మధ్యాహ్నం పిత్త లక్షణం, సాయంత్రం కఫ లక్షణాలుగా వుంటుంది. త్రిదోషాలు సమముగా వుంటే ఏ జబ్బులు రావు. త్రిదోషాలను తగ్గించే కొన్ని ఔషదాలు వుంటాయి. వాతాన్ని తగ్గించేవి కొన్ని, పిత్తాన్ని తగ్గించేవి కొన్ని, కఫాన్ని తగ్గించేవి కొన్ని వేరువేరుగా వుంటాయి. ఏ దోషము వలన ఏ వ్యాధులు వస్తాయి. ఈ క్రింద కొన్నింటిని తెలుపుట జరిగినది. అన్నింటికంటే వాత రోగాలు ఎక్కువ వస్తాయి. తరువాత పిత్త రోగాలు వస్తాయి. కఫరోగాలు తక్కువ వస్తాయి. త్రిదోషాల రహస్యం తెలుసుకుంటే మన జబ్బులు మనమే తగ్గించుకోవచ్చును.

వాతము (వాయువు) : కారము, చేదు, వగరు అధికముగా తింటే వాతము పెరుగుతుంది.

ఏ వ్యాధులు వస్తాయి : కీళ్ళనొప్పులు, పళ్ళనొప్పులు, అవయవాల పటుత్వము లేకపోవుట, అరికాళ్ళ మంటలు, కాళ్ళు పీకడం, అజీర్ణం, అస్తమా, మదుమేహం, కడుపులో గ్యాసు, థైరాయిడ్ పక్షవాతం, గుండెపోటు, ఎముకల అరుగుదల.

వాతాన్ని తగ్గించేవి :

1. శుద్ధమైన గానుగ ద్వారా తీసిన నూనె.
2. రాత్రిపూట మెంతులు నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తినాలి, ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు నమిలి మింగాలి.
3. 1,2 గ్రాముల సున్నం రాళ్ళతో కాల్చి చేసిన సున్నం తమలపాకులోగాని, మజ్జిగలో గాని, మంచినీటిలోగాని, పండ్ల రసాలలోగాని కలిపి తాగాలి.
4. ఇంగువ తిన్నా కూడా వాతం హరిస్తుంది.
5. దాల్చినచెక్క చూర్ణం వాత నాసకము.
6. గోపంచకము తగిస్తుంది.

7. ఏ పదార్థాలలో ఎక్కువ నీరు వుంటాయో అవన్నీ తగ్గిస్తాయి. పాలు, పెరుగు, పండ్లరసాలు, చెరకురసం, టమాటజ్యూస్

పిత్తాన్ని తగ్గించేవి(హైడ్రోక్లోరిక్‌యాసిడ్)

- కోపము, రోగము, భయము, గురక వలన పిత్తము పెరుగుతుంది
- పులుపు, పప్పురుచులు అధికముగా తింటే పెరుగుతుంది.

పిత్తము : పిత్తం అంటే అగ్నితత్వము...

పిత్త లక్షణాలు : 1.మండడము, 2.ప్రకాసించడం, 3.మెరుపు, 4.అగ్ని రంగు ఎరుపు, ఎరుపు, పసుపు జ్వరము వస్తే పిత్తానికి సంకేతం ముఖము కందిపోవడం

పిత్తము వల్ల వచ్చే జబ్బులు :

- లివర్ చెడిపోవుట, గుండె కవాటాలు దెబ్బతినుట, క్లోమము దెబ్బతింటుంది. పిత్తం పెరిగితే ఏ భాగాన్నైనా చెడగొడుతుంది. రక్తములో క్రిటినైన్ పెరుగుతుంది. మైగ్రేన్ గాని, తలనొప్పిగాని, పిత్తము గాని, జలుబుగాని, ఊపిరితిత్తులు, గుండెలో నీరు, కళ్ళెపడుట, తల బరువుగా వుండుట, తలనొప్పి, ఆయాసము, గుండెలో బరువుగా వుండటం, శరీరంలో దుర్గంధవాసన, బట్టలకు పసుపురంగు, మూత్రం పచ్చగా వచ్చుట, శరీరంపై ఎర్రటిగడ్డలు పిత్తము వలన వస్తాయి.

పిత్తాన్ని తగ్గించేవి :

1. వేడినీటిలో దేశవాళి ఆవునెయ్యి బాగా కలిపి తాగాలి. రెండుపూటలూ వాడితే తొందరగా తగ్గుతుంది.
2. అన్నం తిన్న తరువాత నల్లనువ్వులు బెల్లంతో నమిలి మింగాలి. పిత్తము తగ్గుతుంది. బరువు కూడ తగ్గుతారు.
3. వాము కొంచెంవేయించి అన్నం తిన్న తరువాత ఒక చెంచా తింటే తగ్గుతుంది.
4. నల్ల జిలకర్ర తింటే పిత్తము తగ్గుతుంది.
5. ఇంగువ తిన్నా పిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది.
6. కొత్తిమిర రసంగాపని, దనియాల కషాయం గాని తాగితే తగ్గిస్తుంది.
7. వెండిచెంబులో నీరు తాగినాకూడ పిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది.
8. వెండి బిళ్ళని కాల్చి నీటిలో వేసిన పిత్తాన్ని తగ్గిస్తుంది.

కఫాన్ని తగ్గించేవి (నీరు)

జలము, మట్టి కలిస్తే బురద ఏర్పడుతుంది. రెండవది జిగురుగా వుంటుంది. ఈ బురదలో చల్లదనము వుంటుంది. అడ్డుకునే స్వభావము కలిగి వుంటుంది. కఫము పుట్టినప్పటి

నుండి 13వ సంవత్సరం వరకు కఫ శరీరం వుంటుంది. అంటే ముక్కు కారడం, కళ్ళె పడుట, కఫము వల్ల పిల్లలు చెడిపోతారు. కఫము పెరిగితే చెప్పిన మాట వినరు, మొండికి వేస్తారు. కఫము బ్లడ్ ప్రెష్షర్‌ను పెంచుతుంది. చిరాకు పడతారు. కోపము పెరుగుట వలన తల్లిదండ్రులు చెప్పినమాట వినరు. గొడవలకు సిద్ధపడతారు. కఫము దోషపూరితమైనది. కఫము ఎక్కువగా వుంటే చదువురాదు. కఫము ఎక్కువగా వుండాలంటే బాగా నిద్రపోనీయాలి. రాత్రి సెల్‌ఫోన్‌లు, టీవీలకు దూరంగా వుంచి సూర్యుడు అస్తమించిన రెండు గంటలకే పడుకునే విధంగా ఏర్పాటుచేయాలి. 8 గంటలవరకే పడుకోవాలి. దాదాపుగా 10 గంటలు నిద్రపోతే కఫప్రభావము తగ్గుతుంది. బెల్లం తింటే కఫప్రభావం తక్కువగా వుంటుంది. పిల్లలకు గానుగ నువ్వుల నూనెతో చెమటలు పట్టేవరకు మసాజ్ చేయాలి. కఫానికి కేంద్రాలు చెవులు, అందుకని చెవులు మసాజ్ చేయాలి. చెవిలో 2 నూనె చుక్కలు వేయాలి. మధ్యాహ్నం ఒక గంట నిద్రపోనివ్వాలి. నిద్రపోయేటప్పుడు బలవంతముగా లేపకూడదు. 4 ఏళ్ళలోపువారు 14 గంటలు నిద్రపోవాలి, 8 ఏళ్ళవారు 12 గంటలు నిద్రపోవాలి. పిల్లలు బాగా చదవాలంటే బాగా నిద్రపోనీయాలి. కఫము తగ్గాలంటే బెల్లం తినిపించాలి.

కఫము వల్ల వచ్చే జబ్బులు :

1. తరచు జలుబు వస్తుంది. గొంతులో గురగుర, తుమ్ములు, ముక్కు నుండి కారడం జరుగుతుంది.
2. అధిక బరువుకు కారణం కఫమే
3. జలుబు తరువాత దగ్గువస్తుంది.

కఫాన్ని తగ్గించేవి :

1. బెల్లం తినిపించాలి.
2. సొంఠి చూర్ణం ఆవుపాలలో కలిపి తాగించాలి.
3. పసుపు పాలలో కలిపి తాగించాలి.
4. ఆవుపాలలో ఒక టీ స్పూను ఆవునెయ్యి బాగా కలిపి తాగించాలి.
5. తేనె నీటిలో కలిపి తాగించాలి.
6. గానుగనూనెతోనే వంటలు చేయాలి.
7. దాల్చినచెక్క చూర్ణాన్ని తేనెతో కలిపి తినిపించాలి.
8. ముదురు రంగు తమలపాకులో ఒక గ్రాము సున్నం పెట్టి నమిలి తినాలి.
9. సోంపు, లవంగం కఫాన్ని తగ్గిస్తాయి.

దేశవాళి గోవు వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు

గోమాత, భూమాత, తులసి మాత, గంగామాత, ఇవ్వన్నీ కూడ ఈ సమాజాన్ని తల్లి పిల్లవాడిని కాపాడినట్లు కాపాడుతున్నాయి. అందులో ముఖ్యంగా గోమాత వల్ల ఈ సమాజానికి ఎంతో మేలు జరుగుచున్నది. గోమాత వలన ఆరోగ్యము, వ్యవసాయము, పాలు, పెరుగు, వెన్న, పంచకము, గోమయము లభిస్తాయి. ఈ ఐదింటిని పంచగవ్యము అంటారు. ఈ పంచగవ్వలతో ఎన్నో వ్యాధులు తగ్గుతున్నాయి. ప్రతి ఇంటిలో దేశవాళి గోమాత, తులసి మాత, వుండి వాటి ఉత్పత్తులు వాడినపుడు ఆ ఇంటిలో డాక్టరు వున్నదానితో సమానమని పెద్దలు అంటుంటారు. గోమాతను పూజలు చేయుదురు, ఆవు యొక్క ఆరా (రేడియేషన్) ఆవు దగ్గర నుండి చుట్టు 7 గజాల వరకు దాని శక్తి వుండును, దానితో సర్వరోగాలు దూరమవుతాయి. గోమాత ఉత్పత్తులతో భూమాత సారవంతమై రసాయన మందులు లేకుండ పంటలు పండుతాయి. జీవామృతంతో పండించిన పంటను తినడం వలన ఈ సమాజంలో అందరు సుఖశాంతులతో ఆరోగ్యంతో 100 ఏళ్ల ఆయువుతో జీవించగల్గుతారు. మన దేశవాళి గోమాత ప్రపంచంలోనే అతి ముఖ్యమైనదిగా గుర్తింపు వచ్చింది. వ్యాధుల ఆధునిక చికిత్స పద్దతి పేద వారికి అందుబాటులో లేకుండ పోయింది. ఆధునిక చికిత్స పద్దతిలో ఒకటి తగ్గడం, వేరే రోగాలు రావడం వలన సమాజంలో చాలా మంది ఎన్నో రకాల ఇబ్బంది పడుతున్నారు. మన దేశీయ చికిత్సా విధానంలో ఆయుర్వేదానికి చాలా ప్రాముఖ్యం ఉంది. స్వతహాగా తగ్గించే గుణం ఉంది. పేద వారికి అందుబాటులో దొరుకుతుంది. గోమాత పంచగవ్వలతో చాల రోగాలు తగ్గించుకోవచ్చు ముఖ్యంగా మూడవదశ లోపు వున్న క్యాన్సర్, అస్తమా, పైల్స్ చర్మ వ్యాధులు, కిడ్నీ వాధ్యులు, తగ్గినట్లు ఋజువు చేసినారు. దేశవాళి ఆవు అంటే కొంతమందికి అనుమానాలు వున్నాయి. దేశవాళి ఆవుకు గంగడోలు, ఊపురయు వున్నట్లయితే దేశవాళి ఆవుగా గుర్తించాలి. ఆవుపంచకం తీసుకొని ఎనిమిది పొరలు గుడ్డవేసి వడపోసి 40మి.లీ., పెద్ద వారికి, చిన్న వారికి 20మి.లీ., వరకు అర గ్లాసు నీటిలో కలపి పరగడుపున త్రాగాలి. గంట వరకు ఏమి తినకూడదు. ఏ రోజుకు ఆ రోజే త్రాగాలి. ఆయుర్వేద షాపులలో గోఅర్క్ దొరుకుతుంది. ఆవు పంచకము బట్టి పెట్టి చల్లార్చి తయారుచేస్తారు. 30మి.లీ., పెద్దలకు, 15మి.లీ., అరగ్లాసు నీటిలో కలిపి త్రాగాలి.

ఒకే చోట కట్టి వేసిన ఆవు పంచకము మంచిగా పని చేయదు. స్వేచ్ఛగా వదిలి పెట్టి, తిరిగి అన్ని రకాల గడ్డి మేసిన ఆవు పంచకము మంచిగా పనిచేస్తుంది. ఈ పద్ధతిని గోఆర్క్ చేసేవారు పాటిస్తారు. రామ్‌దేవ్ బాబా షాపులో తీసుకోవాలి రేటు కూడా తక్కువగా వుంటుంది. పైన చెప్పిన పద్ధతులు పాటిస్తారు. ఆవు నెయ్యిలో హెచ్.డి.ఎల్. కొవ్వు వుంటుంది. విటమిన్ 'డి' సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది. రక్తనాళాలలో పేరుకుపోదు. నూనెకు బదులుగా ఆవు నెయ్యి ఒక చెంచా పోసి పోపులు, కూరలు, వండటం వలన ఆరోగ్యం బాగుపడుతుంది. మేధాశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. హైబిపి నుండి, పక్షవాతము నుండి, గుండె పోటు రాకుండ కాపాడుకోగల్గుతాము. జంతువులలో గోవు, గొర్రె, ఒంటె, ఏనుగు, మేక, గేదె, అశ్వము, ఖరము వీటి మూత్రము చికిత్సలో ఎన్నో వ్యాధులు నివారణ ఉపయోగపడతాయి. వీటి అన్నింటి కంటే గోవు సర్వ శ్రేష్ఠమైనది. అట్లే మూత్రం అన్నింటిలోను గోపంచకము సర్వ శ్రేష్ఠమైనది. ఇన్ని మంచి లక్షణాలు వున్న గోమాతను మన మందరము పెంచుకుందాము. విషపు అవశేషాలు లేని పంటలు పండించుదాము. ఆసుపత్రుల చుట్టు తిరుగుట మాని, మందులు కొనుట ఆపి, ఖర్చు తగ్గించుకుందాము. మన ఆరోగ్యం మనమే కాపాడుకుందాము. మనసు అదుపులో పెట్టుకుందాము. మంచిలక్షణాలు అలవర్చుకుందాము.

గోపంచకములో రసాయన తత్వాలు దాగి వున్నవని ఆధునిక పరిశోధనలో వెల్లడైనది :

1. **యూరిక్ యాసిడ్ :** హృదయాన్ని శోదించి మూత్రాన్ని విడుదలచేస్తూ విషాలను విసర్జింపచేస్తు వాపును తగ్గిస్తుంది.
2. **ఐరన్ :** రక్తములోని ఎర్రకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
3. **కాపర్ :**శరీరములో అదనముగా పెరిగే కొవ్వును కరిగిస్తుంది.
4. **అమ్మోనియా గ్యాసు :** ఇది ఉపిరితిత్తులలోని చెడు పదార్థాలను తొలగిస్తుంది.
5. **అమ్మోనియా :** శరీర దాతువులో రక్తప్రసరణ స్థిరంగా వుంచుతుంది.
6. **సల్ఫర్ :** పెద్ద ప్రేగులకు బలాన్ని కలిగించి రక్త శోధకముగా పనిచేస్తుంది.
7. **నైట్రోజన్ :** మూత్రాన్ని సాఫీగా జారి చేస్తుంది. రక్తములోని విషాలను తొలగిస్తుంది.
8. **యూరియా :** మూత్రంలోని కీటానువులను నశింప చేస్తుంది.
9. **ఫాస్ఫేట్ :** మూత్ర వాహినిలోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.
10. **సోడియం :** రక్తన్ని శోదించి ఆమ్లాన్ని తగ్గిస్తుంది.
11. **పోటాషియం :**ఉదరములోని ఆమ్ల వాతాన్ని నశింపచేస్తుంది.

12. **మాంగనీస్ :** హానికరమైన సూక్ష్మ జీవులను నశింప చేసి గ్యాంగ్రిన్ అనే భయంకర పుండును మాన్పుతుంది.

13. **కార్బొలిక్‌యాసిడ్ :** దేహములోని హానికరమైన క్రిములను నశింపచేస్తు అవి లోనికి రాకుండ నిరోధిస్తుంది.

14. **క్యాల్షియం :** ఎముకలను పోషిస్తు రక్తశుద్ధి చేస్తుంది.

15. **విటమిన్ ఎ,బి,సి,డి :** శరీరమును ఎల్లప్పుడు ఉల్లాసంగా వుంచుతూ ఆందోళన తగ్గిస్తాయి. దాహము తగ్గుతుంది. వీటి వల్ల ఎముకలు పోషించబడతాయి. శరీరానికి శక్తి, బలము కల్గుతాయి.

16. **ఇతర మినరల్స్ :** ఇవి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

17. **ఎంజైమ్స్ :** జీర్ణక్రీమును సవ్యంగా వుంచి వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.

18. **క్రియేటినైస్ :** క్రీమి సంహారమును చేస్తుంది.

19. **హర్మోన్స్ :** 8 నెలల గర్భవతి అయిన ఆవు మూత్రంలో హర్మోన్స్ అధికముగా వుంటాయి. ఈ మూత్రము సేవిస్తే శరీరానికి అత్యంత ప్రయోజనము జరుగుతుంది.

20. **స్వర్ణ కారము :** ఇది క్రీమి కీటక నాశనిగా పనిచేస్తు శరీరక శక్తిని పెంపోందించుతుంది.

దేశవాళి గోమాత పంచగవ్యాలతో 100 రోగాలకు నివారణ

1. గోపంచకము 1 లీటరుకు 5 లీటర్ల నీరు కలిపి పంటలపై చల్లితే అన్ని రకాల రోగాలు పోతాయి.
2. జీవామృతము తయారుచేసి పంటలకు నీటి ద్వార అందిస్తే ఎరువులు లేకుండ మంచి పంటలు పండుతాయి.
3. 200 లీటర్ల నీటిలో 20,30 లీటర్ల జీవామృతము కలిపి పంటలకు చల్లితే అన్ని రోగాలు పోతాయి.
4. ఆవు పంచకము 20 మి.లీ లలో 1/2 చెంచా పసుపు నీటిలో కలిపి పరగడుపున తాగితే జలుబు నివారణ అవుతుంది.
5. ఆవు పంచకంలో కొంచెం పసుపు కలిపి చెవిలో 2 చుక్కలు వేస్తే చెవి పోటు

పోతుంది.

6. సొరియాసిస్ చర్మ వ్యాధి నివారణకు 40మి.లీ., పంచకము నీటిలో 1/2 చెంచా పసుపు, 2 చెంచాలు బెల్లం కలిపి నీటితో పరగడుపున తాగాలి.

2,3, కప్పులు స్నానం చేసే నీటిలో కలపాలి.

7. ఆవుమూత్రంతో సమానంగా ఆముదం కలిపి కీళ్ళపై మర్ధన చేస్తే నొప్పులు తగ్గుతాయి.

8. నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకులు మెత్తగా దంచి ఆవు మూత్రం కలిపి ఫంగస్‌పై పెడితే తగ్గుతుంది.

9. ఆవు పంచకం 40 మీ.లీలో 2 వెల్లుల్లిపాయలు దంచి పరగడుపున నీటిలో కలిపి తాగితే గుండె పోటు తగ్గుతుంది.

10. ఒక గ్లాసు నీటిలో 40 మి.లీ ఆవు పంచకం, 2 చెంచాలు బెల్లం కలిపి రోజు పరగడుపున తాగితే అస్తమా తగ్గుతుంది.

11. ఆవు మూత్రం 50 మి.లీ.లు పడిగడుపులో తాగితే క్యాన్సర్ తగ్గుతుంది. పూర్తి తగ్గే వరకు త్రాగాలి.

12. పచ్చి ఆవు పాలలో చిటికెడు సైంధవ లవణం కలిపి చర్మంపై రాసి 1/2 గంట తరువాత కడిగితే, మృత కణాలు పోయి కాంతివంతంగా అవుతుంది.

13. ఒక గ్లాసు నీటిలో 50మి.లీ ఆవు పంచకం కలిపి రాత్రిపూట తాగితే వాతం తగ్గిపోతుంది.

14. అనేక చర్మ వ్యాధులు తగ్గాలంటే, ఆవు మూత్రం 50 మి.లీ త్రాగాలి, మరియు చర్మంపై పూతగా రాయడం వలన తగ్గిపోతుంది.

15. రక్తహీనత తగ్గాలంటే ఒక గ్లాసు నీళ్ళల్లో 50 మిలీ ఆవు పంచకం, రెండు చెంచాల బెల్లం కలిపి తాగాలి.

16. అప్పుడే విసర్జించిన ఆవు పేడలో గుడ్డను ముంచి, ఆ గుడ్డను పిండితే వచ్చే పేడరసాన్ని 2 చుక్కలు ముక్కులో వేస్తే అస్తమా తగ్గుతుంది

17. ముక్కు ద్వారా ఎడతెగక రక్తం కారుతుంటే 2 చుక్కలు పేడరసం వేస్తే తగ్గుతుంది.

18. దేశవాళి ఆవు నెయ్యి పడుకునే ముందు ముక్కులో 2 చుక్కలు వేస్తే సర్వరోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.

19. ఆవు నెయ్యి రాత్రి పడుకునే ముందు కాటుక వలే కంట్లో పెడితే సుఖనిద్ర

వస్తుంది.

20. ఆవు పిడకల పొడిలో సైందవలవణం, పటికబెల్లం కలిపి పండ్ల పొడిగా తయారుచేసుకుని ఉపయోగిస్తే మంచిది
21. రాత్రి ఆవు పాలు ఒక గ్లాసు తాగితే సుఖనిద్ర వస్తుంది.
22. ఆవు పెరుగు తలకు రాస్తే పేలు, ఈడిదలు పోతాయి.
23. పరగడుపులో ఒక గ్లాసు మజ్జిగ తాగితే ఫైల్స్ తగ్గుతాయి. తగ్గే వరకు త్రాగాలి.
24. చిన్న పిల్లలకు ఆవుపాలు తల్లిపాల వంటివి.
25. పంచగవ్యలు విషం తాగిన వారికి తాగిస్తే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.
26. గోమాత, తులసి మాత వున్న ఇంటిలో డాక్టరు వున్నట్టే.
27. పంచగవ్యాలు రోజు పరగడుపున తాగితే సర్వ రోగ నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.
28. ఆవు పాలలో నిమ్మరసం పిండి తాగితే జిగట విరేచనాలు తగ్గుతాయి.
29. ఆవు పాలలో 1/2 చెంచా పసుపు రెండు చెంచాల బెల్లం నీటిలో కలిపి తాగితే జలుబు నివారణ అవుతుంది.
30. ఆవు పాలు పచ్చివి శరీరానికి మర్ధన చేసి, 1/2 గంట తర్వాత స్నానం చేస్తే శరీరం కాంతి వంతంగా అవుతుంది.
31. ఆవు పెరుగు త్రాగుట వలన జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
32. ఆవు మజ్జిగతో జిగట విరోచనాలు, ఆమ్ల విరోచనాలు తగ్గుతాయి.
33. ఆవు మజ్జిగ త్రాగడం వలన రక్తహీనత తగ్గుతుంది.
34. ఆవు మజ్జిగ త్రాగడం వలన కామెర్లు తగ్గుతుంది.
35. ఆవు మజ్జిగ త్రాగడం వలన ఉదర రోగాలు తగ్గుతాయి.
36. ఆవు మజ్జిగ త్రాగడం వలన చక్కెర వ్యాధి నివారించబడుతుంది.
37. ఆవు మజ్జిగ త్రాగడం వలన ఫైల్స్ తగ్గుతాయి.
38. 5 గ్రాముల పెరుగులో 5 మిల్లీ గ్రాముల బోరిక్ పౌడర్ కలిపి మొటిమలకు పెడితే తగ్గుతాయి.
39. పెరుగులో 4 మిరియాలు వేసి దంచి తాగితే చాల కాలంగా వున్న దగ్గు తగ్గుతుంది. పూర్తిగా తగ్గే వరకు త్రాగాలి.
40. వెండి గిన్నెలో పెరుగు తాగితే ప్రసవం తేలికగా అవుతుంది. గర్భస్రావం, అకాల ప్రసవం మొదలగనవి నివారించబడతాయి.

మలబద్దకం రోగాలుకు మూలం

41. ఒక గ్లాసు ఆవు మజ్జిగలో జీలకర్ర చూర్ణం ఒక స్పూన్, సైందవలవణం 1/2 చెంచా కలిపి భోజనం చేసిన వెంటనే తాగితే జీర్ణకోశానికి సంబంధించిన ఏ వ్యాధులు రావు.
42. ఆవు నెయ్యి జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుతుంది.
43. ఆవు నెయ్యి నస్యమువలే పీల్చుకుంటే శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులన్ని నివారించబడతాయి.
44. ఆవు నెయ్యి వేడిచేసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు ముక్కులలో 3 చుక్కలు వేస్తే వెంట్రుకలు రాలిపోవుట, వెంట్రుకలు తెల్లబడుట, తలనొప్పి నివారించబడతాయి. 45 రోజులు వాడాలి.
45. ఆవు నెయ్యి రెండు చుక్కలు కంటిలో వేస్తే నిద్ర బాగా వస్తుంది. నేత్రదోషాలు పోతాయి. నేత్రాల శక్తి వృద్ధి పొందుతుంది.
46. అనేక రకాల పుండ్లు, కాలిన గాయాలకు ఆవునెయ్యి లేపనం చేస్తే మంట తగ్గి, గాయాలు పూర్తిగా మానిపోతాయి.
47. ఆవు నెయ్యిలో హెచ్.డి.ఎల్. కొవ్వు మాత్రమే వుంటుంది. రక్తంలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది.
48. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఆవు మూత్రం 50మి.లీ కలిపి, ప్రతిరోజు పరగడుపున త్రాగితే బొల్లిమచ్చలు, అనేక రకాల చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
49. గోఆర్క్ త్రాగుట వలన మూత్రం ఆగి, ఆగి చుక్కలుగా పడటం తగ్గుతుంది.
50. గోఆర్క్ త్రాగుట వలన పైత్యపు సంచిలోని రాళ్ళు ఏర్పడటం తగ్గిపోతుంది.
51. గోఆర్క్ త్రాగుట వలన మల బద్ధకం తగ్గుతుంది.
52. గోఆర్క్ గోరు వెచ్చటి నీటిలో 50 మి.లీ కలిపి ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగితే బరువు తగ్గుతారు.
53. దెబ్బలు తగిలిన వాపుకు గోమూత్రం వేడిచేసి గుడ్డ ముంచి కాపడం పెడితే తగ్గుతుంది.
54. గోపంచకం 50 మిలీ లీటర్లు ఒక గ్లాసు నీటిలో పరగడుపు త్రాగితే తల తిరగడం తగ్గుతుంది.
55. రోజు గోపంచకం 50 మిలీ లీటర్లు నీటిలో కలిపి పరగడుపున త్రాగితే ప్రోస్టేట్ గ్రంధికి సంబంధించినవి తగ్గుతాయి.
56. రోజు గో మూత్రం త్రాగుట వలన ఫిట్స్, మూర్ఛ,రోగాలు తగ్గుతాయి.

అజీర్ణం వలనే ఆమవాతము

57. రోజు ఆవు పంచకం త్రాగుట వలన మద్యం అలవాటు నుండి దూరం చేస్తుంది.
58. ఆవు పంచకం త్రాగుట వలన మూత్రం మంట తగ్గుతుంది.
59. గోపంచకము త్రాగుట వలన మూత్రనాళంలోని వాపులు తగ్గుతాయి.
60. రోజు గోమూత్రం త్రాగుటవలన హైబిపిని అదుపు చేస్తుంది.
61. గోపంచకం సేవించుట వలన ప్రేగులలోని కురుపులను తగ్గిస్తుంది
62. గోపంచకం త్రాగుటవలన సుఖ వ్యాధి నివారించబడుతుంది.
63. గోపంచకం త్రాగుటవలన కీళ్ళ వాతం తగ్గుతుంది.
64. గోపంచకం త్రాగుట వలన పైత్య ప్రకోపం నివారించబడుతుంది.
65. గోపంచకం త్రాగుట వలన నరాల బలహీనత దూరం చేస్తుంది.
66. గోపంచకం త్రాగుటవలన తరుచుగా వచ్చే వెక్కిళ్ళు తగ్గుతాయి.
67. పిడుకలు వాతావరణ శుద్ధికి, దూపం వేయుటకు వాడుతారు.
68. గోమయము సూర్యకిరణాలను గ్రహించుట వలన వేడి తీవ్రత తగ్గును. వాతావరణాన్ని శుద్ధిచేస్తుంది.
69. గోమయములో విటమిన్ బి-12 ఎక్కువగా ఉంటుంది.
70. నీళ్ళ విరోచనాలు యందు గోమయ రసం త్రాగుట వలన త్వరగా తగ్గును.
71. గోపంచకం రోజు పరగడుపున 50మిలీ లీటర్లు త్రాగుట వల వాత, పిత్త,. కఫ ప్రకోపాలు తగ్గుతాయి.
72. ఆవు పాలు త్రాగుట వలన చురుకు తనం పెరుగుతుంది.
73. ఆవు పేడలో వేపాకు, వావిలాకు, సీతాఫలం ఆకు కలిపి పిడకలు చేసి ఇంటిలో తొట్టెలో పొగ వేస్తే దోమలు, పురుగులు రావు.
74. చీము, బంక విరోచనాలు అయినపుడు గోపంచకం తాగడం వలన తగ్గుతుంది.
75. గోపంచకం సేవించుట వలన కుష్టు వ్యాధి నయమగును.
76. అధిక మందుల వాడిన దుష్ప్రభావం నుండి కాపాడును.
77. గోమూత్రంలో ఎన్నో రసాయనాలు ఉండటం వలన వృద్దాప్య రోగాలను నివారించును.
78. క్రిములు శరీరంలో చేరినపుడు కలుగు రోగాలు కూడ గోమూత్రంలోని గంగా ప్రవాహము వలన తొలగిపోవును.
79. రోగాలు రాక ముందే గోపంచకం త్రాగుట వలన రోగనిరోధక శక్తి

పెరుగును.

80. గోమూత్రం తలకు రాసి 1/2 గంట తరువాత స్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు నిగనిగలాడతాయి

81. కామెర్లు తగ్గించుటలో గోపంచకం మంచి ఉపయోగకారి.

82. ఒక గ్లాసు నీటిలో 50 మిలీ కలిపి గోపంచకం, ఒక చెంచా ఆముదం కలిపి నెల రోజులు త్రాగితే సంది వాతం మరియు ఇతర వాతాలు తగ్గిపోతాయి.

83. ఒక గ్లాసు నీటిలో 40 మి.లీ ఆవు పంచకం 1/2 చెంచా సైందవ లవణం కలిపి త్రాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

84. గోపంచకం త్రాగడం వలన కిడ్నీలు బాగా పనిచేస్తాయి.

85. కొలస్ట్రాల్, గుండె పెరుగుట, వాల్స్ ముడుచుకోవడం గుండె జబ్బులకు, ఉదయం 50 మి.లీ ఆవు పంచకం ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి త్రాగాలి. సాయంత్రం భోజనానికి ఒక గంట ముందు త్రాగాలి. మంచి ఫలితాన్ని ఇస్తుంది.

86. 100 గ్రాముల పంచకంలో కచ్చకాయంత ఆవు పేడ కలిపి వడగట్టి రోజు త్రాగితే గొంతు క్యాన్సర్ తగ్గుతుంది.

87. ఆవు పంచకంలో 24 ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి. రోజు త్రాగుట వలన ఖనిజ లవణాల లోపం రాదు.

88. గోమూత్రం, విషాన్ని హరిస్తుంది.

89. ఆవు నెయ్యి ముక్కులో రెండు చుక్కలు వేస్తే కఫం తగ్గుతుంది.

90. ఆవు పెరుగు రాగి పాత్రలో ఉంచి నాలుగైదు రోజుల తర్వాత తలకు పెడితే తల చుండ్రు, జుట్టు రాలుట, తెల్లబడుట అన్ని సమస్యలు పోతాయి.

91. దేశవాళి గోమాతను వీపు మీద నిమురుట వలన హైబీపి అదుపులో ఉంటుంది.

92. ఆవు యొక్క ఆరా (రేడియేషన్) ఏడు మీటర్ల వరకు ఉంటుంది. రోజూ పూజ చేయుట వలన సర్వ రోగాలు పోతాయి.

93. ఆవు నెయ్యి ఒక చెంచా దూపం వేస్తే ఒక టన్ను ఆక్సిజన్ విడుదల అవుతుంది.

94. గో ఉత్పత్తులు ఏవైనా సరే రోజూ వాడినట్లైతే రోగ నిరోదక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

95. గో పంచగవ్యాలు వాడితే వంద సం॥లు రోగస్తులు కాకుండా సహకరిస్తుంది.

96. దేశవాళి గోవు నెయ్యి కఫాన్ని హరిస్తుంది.

97. ఆవు నెయ్యి గోరు వెచ్చటి నీటిలో కలిపి త్రాగితే ఫితాన్ని తగ్గిస్తుంది.

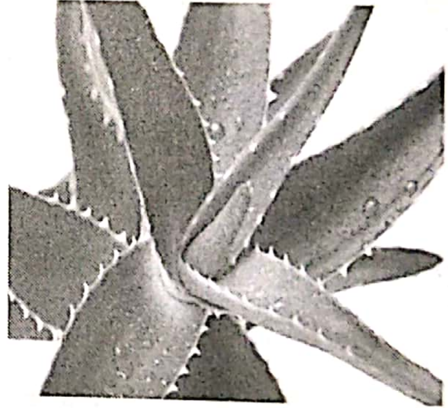
98. ఆవునెయ్యితో దీపం వెలిగిస్తే వాతావరణం శుద్ధి అయితుంది.

99. యజ్ఞాలలో ఆవునెయ్యే వాడుతారు.

100. ఆవునెయ్యి రోజూ ఆహారములో వాడితే జ్ఞాపకశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

ఖనిజ లవణాలు ఎందులో దొరుకుతాయి

మన శరీరానికి 24 ఖనిజ లవణాలు అవసరమవుతాయి. మన శరీరంలో ఖనిజ లవణాలు లోపించినప్పుడు ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. శరీరంలో ఖనిజ లవణాల పాత్ర చాలా కీలకమైనది. శరీరం మొత్తానికి 60 గ్రాముల ఖనిజ లవణాలే అవసరం, కాని దీనిలో ఏది లోపించినా సమస్యలు వస్తాయి. క్యాల్షియం లోపించినపుడు కండరాలు పట్టివేస్తాయి. ఎముకలు పెలుసుబారి పోతాయి. మెగ్నీషియం లోపం వలన వెంట్రుకలు రాలిపోతాయి



ఖనిజ లవణాలు దొరికే ఆహారాలు......

1. కలబందలో 18 ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి.
2. తేనెలో 10 రకాల ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.
3. దేశవాళి ఆవు పంచకములో 24 ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి.
4. పైనాపిల్‌లో ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.
5. ముల్లంగిలో ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.
6. కొబ్బరిలో ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.
7. ఖర్జూరంలో ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.
8. గోధుమ గడ్డి రసంలో గాని, చూర్ణములోగాని, ఖనిజాలు వుంటాయి.
9. దంపుడు బియ్యంలో ఖనిజ లవణాలు వుంటాయి.

విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు

కొన్ని ఆహార పదార్థాలు ఒక దానికి ఒకటి పడకుండా విరుద్ధ ఆహారము అవుతుంది. చాలామందికి ఈ విషయం తెలియక అన్ని కూడా ఒకేసారి తినేస్తుంటారు. దాని వలన బి.పీ పెరిగిపోతుంది. ఆరోగ్యం చెడిపోతుంది. అందువలన విరుద్ధ ఆహారాలు ప్రతి ఒక్కరూ తెలుసుకుని ఆచరించుట వలన మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేకూరుతుంది.

విరుద్ధ ఆహారాలు :

1. పాలు త్రాగిన వెంటనే పండ్లు తినరాదు.
2. బ్రెడ్‌తో పాటు పాలు త్రాగరాదు.
3. పాలలో ఉప్పు కలిపి త్రాగరాదు.
4. పాలు త్రాగిన వెంటనే ఏ రకమైన మాంసాహారం తినరాదు.
5. ఇత్తడి పాత్రలో నెయ్యి వేయరాదు.
6. చల్లని, వేడి ఆహార పదార్థాలు వెంట వెంటనే తినరాదు.
7. వేడి వేడి భోజనం తరువాత చల్లని నీరు త్రాగరాదు.
8. వేడి నీటిలో తేనే త్రాగరాదు.
9. మజ్జిగ, పాలు, పెరుగుతో అరటి పండు తినరాదు.
10. చికెన్ తిన్న తరువాత వెంటనే పెరుగుతో తినరాదు.
11. చేపలలో పంచదార కలిపి తినరాదు.
12. దోస, టమాటాలు, నిమ్మకాయలతో తినరాదు.
13. పాలు, చేపలు, పెరుగు ఒకేసారి తినరాదు.
14. మద్యం, పెరుగు లేదా మజ్జిగ ఒకేసారి త్రాగరాదు.
15. పెరుగు, ఐస్‌క్రీం ఒకేసారి తినరాదు.
16. ఏదైనా మాంసం, చికెన్ కలిపి ఒకేసారి తినరాదు.
17. ఉల్లి, పాలు ఒకేసారి తీసుకోరాదు.
18. పనసకాయ, పాలు ఒకేసారి తినరాదు.
19. సిట్రిక్‌యాసిడ్, పాలు ఒకేసారి త్రాగరాదు.
20. మినపపప్పు, పెరుగు ఒకేసారి తినరాదుజ
21. వడ, పెరుగు ఒకేసారి తినరాదు.
22. ద్విదళ బీజాల పప్పుతో తిన్నప్పుడు పెరుగు వాడరాదు.

స్పర్శతో ఆనందము...

ఆనందముతో ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది. దిగులుతో మానసిక ఆందోళనతో ఆరోగ్యము చెడిపోతుంది. స్పర్శ ఆనందము మనలను ఆనందముగా వుంచుతుంది. స్పర్శ ఆనందము వయస్సును బట్టి మారుతుంది. చిన్న వయస్సులో తల్లివడిలో ఆనందము పొందుతారు. కుటుంబంలో అందరు కూడ పిల్లలను ఎత్తుకొని ఆడుతు,పాడుతు ఆనందిస్తారు. భార్య భర్తలు కౌగిలింతలో ఆనందిస్తారు. కన్నబిడ్డలను ఎత్తుకుని ముద్దులతో ఆనందిస్తారు. ముసలి వయస్సులో మనుమలు, మనమరాండ్లను ఎత్తుకొని ఆడుతూ, పాడుతూ జీవితాన్ని హాయిగా గడుపుతారు. ఆరోజులలో సమిష్టి కుటుంబాలు వుండి పైన చెప్పిన విధంగా పెద్దలకు అందరికి కూడ ఆనందం వుండేది. ఈ రోజులలో సమిష్టి కుటుంబాలు చాల తగ్గిపోయాయి. సంపాదన కొరకు కొడుకుల, బిడ్డలు వేరేప్రాంతాలకు వేరే దేశాలలో ఉద్యోగాల కొరకు వెళ్ళిపోవటం వలన, సమిష్టి కుటుంబాలు తగ్గిపోయి పెద్దవారు ఒంటరిగా మిగిలిపోతున్నారు. దిగులుతో కొడుకులు, బిడ్డల కన్న మనుమలు, మనవరాండ్ల మీదే ఎక్కువ ప్రేమ వుంటుంది. కాని వారు దూర ప్రాంతాలకు పోవుట వలన మన:శాంతి కరువవుతుంది. మనమలు, మనుమరాండ్లను ఎత్తుకొని, ఆడుకొనే భాగ్యము ఈరోజులలో చాలా మందికి దొరుకుట లేదు. పెద్దవారికి మనశ్శాంతి లేక ఎన్నో రోగాలకు గురి అవుతున్నారు. మన పెద్దలు చెప్పిన ప్రకారం ప్రతి ఒక్కరికీ మూడు రుణాలు తీర్చుకోవల్సి ఉంటుంది. అని చెప్తూ వుంటారు. 1. తల్లిదండ్రులు రుణము. 2. పుట్టిన గ్రామ రుణము 3. రుషి రుణము, ఈ మూడు రుణాలు ఎంత మంది తీర్చుకుంటున్నారు. కొడుకులను 25, 30 ఏళ్ళ వరకు చదివించి ప్రయోజకులను చేస్తే చాలామంది కొడుకులు తల్లిదండ్రులనే సక్రమముగా చూడటం లేదు. తల్లిదండ్రులు ఎంతో కష్టపడి చదివిస్తే తల్లిదండ్రులనే చూడడం లేదు. ఆనందమే ఆరోగ్యము, దిగులే జబ్బు, ఎంతో మంది పెద్దలకు ఆనందం దొరుకుట లేదు. ఆ ఆనందం చాల గొప్పది. అలాంటి ఆనందము ఈరోజులలో మన కుటుంభ సభ్యులతో కలిసి ఆనందించే అవకాశం చాలా మందికి దొరుకుటలేదు.

ఉపవాసాలు ఎందుకు చేయాలి? ఎలా చేయాలి?

ఉపవాసం అంటే చాలమందికి సరియైన అవగాహనలేదు. ఉపవాసం ఎందుకు చేయాలి. ఎలా చేయాలి. అనే విషయం అందరికి తెలిసి వుండాలి. వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం చేయటం మంచిది. ఇప్పుడు చేసే ఉపవాసాలు, టీలు, పాలు, పండ్లు, పండ్ల రసాలు,తాగుతు ఉపవాసం చేస్తున్నారు. తిని ఉపవాసం చేస్తే అది ఉ పవాసం అనబడదు, సరియైన ఫలితం రాదు. ఉపవాసం అంటే ఏది తినకుండ ఒక గ్లాసులో 3,4 చెంచాల తేనె ఒక నిమ్మకాయ రసం పిండి త్రాగాలి, త్రాగిన గంటకు మరల ఒక గ్లాసు మంచి నీరు త్రాగాలి. మొదట నిమ్మరసం తేనె, తరువాత మంచి నీరు పగలు మొత్తం దీని ఆధారంగానే వుండాలి. తేనె, నిమ్మరసం త్రాగటం వలన నీరసం రాదు. జీర్ణాశయానికి విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. శరీరము తనకు తాను రిపేరు చేసుకుంటుంది. ఆహారం తిన్నప్పుడు శక్తి ఖర్చయిపోతుంది. ఉదయము ముఖం కడుక్కొని 1 లీటరు నీరు త్రాగాలి, మరల గంటలో మరొక లీటరు తాగి రెండు మార్లు విరోచనానికి పోవాలి. అలా రాని వారు ఎనిమా చేసుకొనుట వలన పెద్ద ప్రేగు మొత్తం ఖాళీ అయ్యి శుద్ధి అయ్యిపోతుంది. ఆ తరువాత 8 గంటల నుండి తేనె, నిమ్మరసం త్రాగుట మొదలు పెట్టాలి. ఈ విధంగా సాయంత్రం ఆరు గంటల వరకు తేనె, నిమ్మరసం గంట తరువాత ఒక గ్లాసు నీరు త్రాగుతూనే వుండాలి. ఒక రోజు ఉపవాసం ఇంటి వద్ద చేయవచ్చు 2,3 రోజులు చేయదలచిన వారు ప్రకృతి ఆశ్రమంలో చేయటం మంచిది. మోటరుసైకిల్ సర్వీసింగ్ చేసినట్లు మన శరీరము కూడ వారానికి ఒకసారి చేస్తే శరీరము దానికదే రిపేర్ చేసుకుంటుంది. సాయంకాలము 6 గంటల లోపే మితాహారము తినాలి. శరీరానికి విశ్రాంతి అవసరము, రెండవ దినం ఒకసారి ఉపవాసం చేయటం వలన శరీరం దానికదే రిపేరు చేసుకొని ఎలాంటి అనారోగ్యం దరి చేరదు.ఆసుపత్రుల చుట్టూ తిరుగుట, మందులు వాడుట ఆగిపోయ్యి రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. ఉపవాసం తరువాత మరుసటి రోజుపండ్ల రసాలు, పండ్లు తినుట మంచిది. 3వ రోజు నుండి యదావిధిగా తినవచ్చు. షుగర్ జబ్బు వున్నవారు రోజు 4,5 టాబ్లెట్లు వాడేవారు, బాగా నీరసంగా వున్నవారు. పాలిచ్చె తల్లులు, కళ్ళు తిరుగుతున్న వారు ఉపవాసం

చేయరాదు. శరీరము ఉపవాసం వల్ల ఎంతో శక్తి నింపుకుని దానికదే రిపేర్ చేసుకుంటుంది. అందరం వారానికి ఒకసారి ఉపవాసం చేసి మన శరీరాన్ని మనమే కాపాడుకుందాము. అందుకే మన పెద్దలు లంకణం (ఉపవాసం) పరమ ఔషదమని అంటారు.

మంచి మనిషి లక్షణాలు

ప్రతి మనిషిలో మంచి లక్షణాలు, చెడు లక్షణాలు వుంటాయి. ప్రతి వారికి మంచేదో, చెడేదో తెలుసుకునే విచక్షణా జ్ఞానం వుంది విచక్షణతో అన్ని మంచి పనులు చేసేవారు దైవ సమానులుగా సమాజములో గౌరముగా, ప్రతి ఒకరు చూస్తారు. విచక్షణ లేకుండ అన్ని చెడు పనులు చేసే వారిని రాక్షసుడుగా, నీచునిగా సమాజములో చూస్తారు. అందరు కూడ మంచి పనులే చేస్తే ఈ సమాజమంతా సుఖశాంతులతో హాయిగా వుండగల్గుతారు. అందరు కూడ సుఖశాంతులతో వుండాలంటే, నీ అలవాట్లే నిన్ను సుఖముగా వుండుటకు ఉపయోగపడతాయి, సమాజమంతా కూడ సుఖశాంతులలో ఆనందముగా గడుపుటకు అవకాశము ఏర్పడుతుంది. ప్రతిమనిషిలోని, కోపము, అసూయ, ఒర్వలేని తనము, మితిమీరిన కోరికలు, దూరాశ, మనస్సును ఎల్లపుడు తృప్తిగా వుండనీయవు. తృప్తి లేని మనిషి ఎల్లపుడు అనారోగ్యుడే. అందరి మేలు కోరితే ఆరోగ్యముగా వుంటావు. కీడు కోరితే మనస్సుకి తృప్తిలేక అనారోగ్యుడివి అవుతావు. ఎల్లపుడు మంచి ఆలోచనలే ఉండాలి. చెడు ఆలోచించి మనస్సు తృప్తిలేక అనారోగ్యము వస్తుంది. మంచి అలోచనలతో ఎల్లపుడు ఆరోగ్యముగా వుండవచ్చు. అందరము మంచి పనులే చేద్దాము, మనము సుఖశాంతులతో ఆరోగ్యముగా జీవించుదాము మంచి పనులే చేసి సుఖశాంతులతో ఆరోగ్యముగా జీవించుదాము. మంచి మనిషి లక్షణాలు ఈ క్రింద తెల్పడమైనది.

1. కుల, మత, ప్రాంతీయ, ఆర్ధికస్తోమత, వయో భేదం చూడకుండ అందరితో సమాన గౌరవము కలిగివుండాలి.
2. తన వల్ల ఇతరులకు కష్టము కలగకుండా వుండాలి.
3. ప్రతి వారిని ప్రేమతో, ఆప్యాయతతో చూసుకొవాలి. దుషించే గుణము వుండరాదు.

4. చెడు కోరికలను అదుపు చేసే మనస్సు కలిగివుండాలి.
5. ఇతరుల ఆపద కూడ మన ఆపదగా భావించి నీకు చేతనైనంత సహాయము చేయాలి.
6. తల్లిదండ్రులపై, పెద్దలపై, గురువులపై, సాటి వారిపై గౌరవము కలిగివుండాలి.
7. స్త్రీలపై గౌరవము, మర్యాద కలిగివుండాలి.
8. సంపాదించినదానిలో కొంత పొదుపు చేసి నీకు చేతనైనంత పేదలకు సహాయాన్ని అందించాలి.
9. ఏ పని చేసినా నమ్మకము, పట్టుదలతో చేయాలి. కష్టపడి పనిచేసే లక్షణము కలిగివుండాలి.
10. అబద్దాలు ఆడరాదు.
11. ఎల్లపుడు మంచి ఆలోచించాలి.
12. నీకంటే ధనికుని చూసి బాధపడుట కంటే నీకంటే పెదవాడిని చూసి సంతోషపడు.
13. చెడు మాట్లాడవద్దు, చెడు వినవద్దు, చెడుచూడవద్దు, చెడు తినవద్దు.
14. మన దేశం, మన వాళ్ళు అని ప్రేమ కలిగివుండాలి.
15. నీవు చూస్తువున్న అవినీతిని నీవే ఎదుర్కొవాలి.
16. నాకు ఎవరు సహాయం చేయలేదు అనుకునే కన్నా, నేను ఎందరికి సహాయము చేసాను అని అలోచించడం మంచిది.
17. ప్రతి ఒక్కరు జీవిత కాలములో నేను ఏమైన మంచి పని చేశానా అని ఆలోచించాలి.
18. నీవు చేసిన సహాయము మరిచిపో.
19. నీకు చేసిన సహాయము మరిచిపోవద్దు.
20. ప్రతి ఫలము ఆశిచంకుండ సహాయము చెయ్యి
21. ఎదుటి వారిని గౌరవిస్తేనే నీ గౌరవము పెరుగుతుంది.
22. అన్ని తెలుసునని అనుకోవద్దు ఈ సమాజములో తెలుసుకోవలసినది చాలా వున్నది. అన్ని తెలుసు అనుకుంటే తెలుసుకోవలసినది ఆగిపోతుంది.
23. అలంకరణ, డబ్బులు చూసి గౌరవము పెరగదు, మంచి మనస్సు వున్న వారికే

గౌరవము పెరుగుతుంది.

24. నాకంటే గొప్పవారు లేరనుకుంటే అంత తప్పు మరొకటి లేదు.
25. మనలోని బలహీనతలను, చెడ్డ అలవాట్లను వదిలిపెట్టాలి.
26. అన్ని రకాల మత్తుపదార్థాలకు దూరంగా వుండాలి.
27. ఏ రోజు పని ఆరోజు చేయాలి. రేపటికి వాయిదా వేయరాదు.
28. అనుకున్న మంచిపని సాధించే వరకు విశ్రమించకూడదు.
29. సంపాదించినదాని కంటే ఎక్కువ ఖర్చుచేయరాదు.
30. నీ సొంత పనితో పాటు సమాజ సేవ కొంతైనా చేయాలి.
31. ప్రతి ఒక్కరు మూడు రుణాలు తీర్చుకోవాలి తల్లిదండ్రుల రుణము, జన్మభూమి రుణము, గురువురుణము.
32. ఇతరుల సొమ్ము దోచుకోరాదు/ఆశించరాదు.
33. క్షమాగుణము కలిగివుండాలి.
34. ప్రతి ఒకరు దేశ భక్తి కలిగివుండాలి.
35. పెద్దలు చెప్పిన మంచి మాట విను.
36. ఆశ వుండాలి కాని దురాశ వుండకూడదు.
37. కోరికలు వుండాలి కాని శక్తికి మించిన కోరిక వుండరాదు.
38. ఆరోగ్యముగా వుండుటకు నివారణే ముఖ్యమని తెలుసుకుని ఆచరించు.
39. ప్రకృతి భీభత్సాలు జరిగినపుడు నీకు సాధ్యమైన సహాయం చేయాలి.
40. దొరికిన సొమ్ము ఎవరిది వారికి అప్పగించాలి.



ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆవు పంచకం త్రాగాలి

మత్తు పదార్థాలు వాడుటవల్లన కలిగే నష్టాలు....

మత్తుకు అలవాటు పడుట మొదటి తప్పు, అలవాటు అయిన తరువాత అదుపు చేయుట చాలా కష్టము. అలవాటు పడి అదుపు చేయకుండ వుండుటకంటే అలవాటు పడకుండ వుండటమే మంచిది. మత్తుకు బానిసై శారీరకముగా, మానసికముగా, ఆర్థికముగా చెడిపోయిన కుటుంబాలు ఎన్నో వున్నాయి. రాజకీయ నాయకులు ఎన్నికల ముందు మత్తు నిషేదిస్తామని వాగ్ధానాలు చేసి మరల అధికారముకు వచ్చిన కొన్ని నెలలకే, మరల మత్తు నిషేదాన్ని తొలగిస్తు ప్రజలను దోచుకుతింటున్నారు. ప్రజలపై నిజమైన ప్రేమ వుంటే ఎల్లప్పుడు నిషేదించేవారు, కాని ఓట్ల రాజకీయాలు చేస్తున్నారు. అడుగు, అడుగులో అవినీతి పెరిగి ప్రజల బాగోగులు చూసే నాధుడే కరువైనారు. ఒక చెయ్యితో బియ్యం పప్పులు ఇస్తు, రెండు చేతులతో దోచేస్తున్నారు. ఇది ప్రజలను మోసం చేయుట కాదా. ఇంకెంతో కాలము మోసం చేయలేరు. ప్రజలకు తెలివి వచ్చినది, పని చేసే నాయకుడినే ఎన్నుకుంటారు. మత్తు వల్ల ప్రజలకు, సమాజానికి ఎంత నష్టము జరుగుతున్నది రాజకీయ నాయకులకు తెలియదు. తెలిసినా, మభ్యపెడుతు ప్రజలను మోసం చేస్తున్నారు. ప్రజలు కూడ మారాలి. మద్యానికి లొంగిపోకూడదు ఎవరు మద్యాన్ని నిషేదిస్తారో వారికి ఓటు వెస్తామని చెప్పిననాడు, మార్పు జరగక మానదు. విచక్షణతో మంచి వారిని ఎన్నుకుంటే 5 సంవత్సరాలు హాయిగా ఉంటుంది. దారి తప్పి మత్తుకులోనై చెడువారిని ఎన్నుకుంటే 5 సంవత్సరాలు భాదపడక తప్పదు. మత్తు పదార్థాల వల్ల ఎన్ని అనర్థాలు వున్నాయి. ఈ క్రింద వివరించడం జరిగింది. ఇకనైనా మత్తుకు దూరంగా వుండి మంచి సమాజాన్ని నిర్మించుకుందామని, కొంతైనా మార్పు జరుగుతుందని ఆశతో మత్తువల్ల జరిగే చెడు ప్రభావాలను ఈ క్రింద తెలియజేయటం జరిగింది.

1. ఆర్థికంగా వెనుకబడిపోవుట.
2. శారీరకముగా, మానసికముగా, ఆరోగ్యము దెబ్బతినుట.
3. ఎక్కువ ప్రమాదాలు మత్తు వల్లనే జరుగుతున్నాయి.
4. మత్తులో మునిగీ వావి, వరుసా చూడకుండా ప్రవర్తించుట.
5. మత్తులో భార్యను వేధించుట, కొట్టుట.

6. మత్తులో ఎదుటివారిని ఇష్టమున్నట్లు దూషించుట.
7. స్త్రీలలో అభద్రతా భావము పెరిగి పోవుట.
8. మత్తుకు లోనై ఆక్సిడెంట్‌లో చనిపోయి తల్లిదండ్రులను బాధపెట్టుట.
9. మత్తుకు లోనై చదువు మానివేయుట.
10. మద్యము మత్తులో డబ్బులు ఇవ్వలేదని, ఆస్తులు ఇవ్వలేదని చంపివేయుట.
11. మత్తులో వుండి అత్యాచారాలు చేయుట.
12. మత్తులో వుండి ఆడవారిపై అసభ్య ప్రవర్తన.
13. మత్తులో వుండి స్వంత అన్నదమ్ములే చంపుకోనుట.
14. మద్యం మత్తులో ముంచి, చంపి వేయుట.
15. స్త్రీలకు మద్యం త్రాగించి చెడగొట్టుట.
16. మద్యం మత్తులో వుండి నూతిలోనూ, గొతిలోనూ పడి చనిపోవుట.
17. మితిమీరిన మద్యము తాగి చనిపోవుట.
18. మద్యం మత్తులో దొంగతనాలు చేయుట.
19. మద్యం మత్తులో ఆస్తులు కాజేయుట
20. మద్యం మత్తులో కాగితాలపై సంతకాలు పెట్టించి స్థిరాస్తులు దోచుకొనుట.
21. మత్తులో వున్నప్పుడు నగలు దోచుకొని పోవుట.
22. మత్తుకు బానిసలై మద్యలో మరణించడం వలన కుటుంబము దిక్కులేకుండ పోవుట.
23. సంపాదించినది మత్తుకే దారపోసి పిల్లలను చదివించక పోవుట, పెళ్ళిళ్ళు చేయలేకపోవుట.
24. అతడు సంపాదించినది చాలక భార్య డబ్బులు కూడ ఖర్చు చేసి తాగి నాశనం చేసి, కనీస ఖర్చులకు కూడా డబ్బులు లేక ఇబ్బందిపడుట.
25. సారాయి తాగి ప్రతి సంవత్సరము వందల మంది చనిపోతున్నారు.
26. మత్తుకు బానిసైన వాడు మత్తుకు డబ్బులు లేకుంటే పిచ్చి వాడుగా మారిపోవుట.
27. మత్తువల్ల భార్యాభర్తల మధ్య గొడవలు పెరిగి విడాకులకు దారితీస్తుంది.
28. మత్తుకు భార్య డబ్బులివ్వలేదని కన్న పిల్లలనే చంపివేయుట.
29. మద్యం మత్తులో భార్యతో గొడవపడి చంపివేయుట.

కడుపు నిండా తినకు కష్టాలు తెస్తుంది

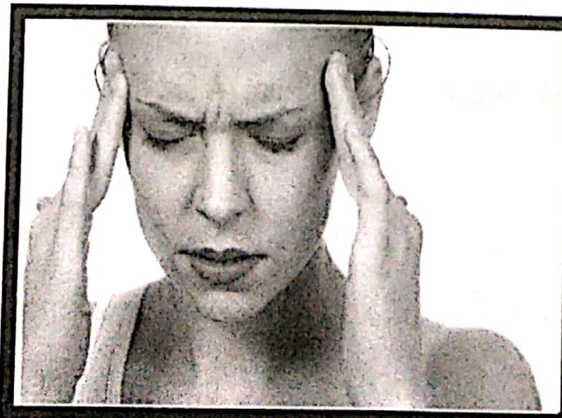
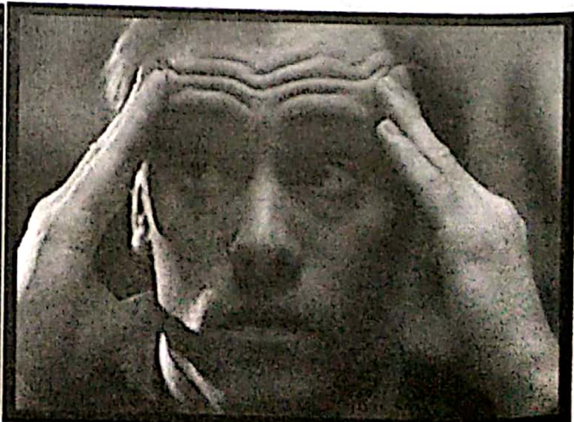
30. మత్తులో ఉన్న వ్యక్తి మధ్యలోనే మరణించుట వలన కుటుంబానికి దిక్కులేకుండా పోతుంది.
31. తాగిన మత్తులో తెలియక యాక్సిడెంట్‌కు గురి అవుతున్నారు.
32. మత్తుకు బానిసైన వాడు ఆరోగ్యం సహకరించక దవాఖానాల చూట్టు తిరుగుట.
33. సంపాదించినవి మత్తుకే ఖర్చు పెట్టి ఇల్లు గడవక, అప్పుల పాలై ఆత్మహత్యకు పాల్పడుతున్నారు.
34. మద్యం మత్తులో పిల్లలను కిడ్నాప్ చేయుట.
35. మద్యానికి బానిసైన వారికి సమాజంలో ఎలాంటి గౌరవము ఉండదు.

మానసిక ఆందోళన పెరిగిపోవుట.....

ఈ రోజులలో మానసిక ఆందోళన లేనివారు లేరు. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల వచ్చే రోగాలు 60% అయితే శారీరక రోగాలు 40%. మానసిక ఆందోళనకు ధ్యానం ఎంత వయస్సు వున్న వారు అన్ని నిమిషాలు ధ్యానము రోజు చేయుట వలన మానసిక ఒత్తిడి తగ్గుతుంది. 60% రోగాల నుండి బయటపడవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడికి అనేక కారణాలు వున్నాయి. పనివత్తిడి, భార్య భర్తలు ఒకరిని ఒకరు అర్థం చేసుకోకపోవుట, అనారోగ్యము, దురాశ, పేదరికం, అసూయ, ద్వేషం, సంపాదనకు మించిన కోరికలు, చిన్న సమస్యను భూతద్దంలో చూసినట్లు పెద్దదిగా భావించుట, ఆఫీసుకు వెళ్ళేటప్పుడు గాని, స్కూళ్ళకు వెళ్ళేవారు గాని సకాలానికి వెళ్ళక లేటైనదని మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతున్నారు. మోటర్‌సైకిల్ లేదని, కారు లేదని, సెల్‌ఫోన్ లేదని, మితిమిరిన కోరికలతో మనశ్శాంతి లేకుండ చేసుకుంటారు. చాలామందికి శరీరం వేరు, మనస్సు వేరు అనే విషయం తెలియదు. శరీర ఆరోగ్యం కొరకు యోగాసనాలు చేస్తారు. నడక నడుస్తారు కాని మనస్సు ప్రశాంతత లేక 60% రోగాలు వస్తాయి. ధ్యానము ప్రతిరోజు ఎంత వయస్సు వున్నవారు. అన్ని నిమిషాలు చేస్తే మనశ్శాంతి దొరుకుతుంది.

ఆ కాలంలో సమిష్టి కుటుంబాలు వుండేవి. కుటుంబంలో ఏ ఒక్కరికి బాధ వచ్చినా సమిష్టిగా ఆలోచించి సరియైన నిర్ణయం తీసుకొనేవారు. సమిష్టి కుటుంబాలు లేకపోవుట వలన సరియైన సలహా ఇచ్చేవారు లేక మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు.

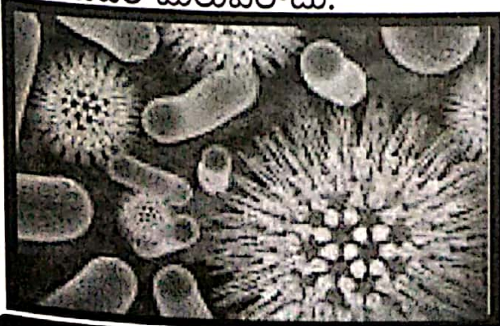
ఎంత మంది పిల్లలున్నా సంపాదన కొరకు, ఉద్యోగం కొరకు దూరప్రాంతాలకు, వేరే దేశాలకు పోవుటవలన ఇటు తల్లిదండ్రులు, అటు పిల్లలు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతున్నారు. ప్రతి సమస్యకు ఒక పరిష్కారం వుంటుంది. ఆలోచించి చిన్న సమస్యను పెద్దదిగా భావించకుంటే పరిష్కారం దొరుకుతుంది. ఆలోచన లేకుండ ప్రతి చిన్న సమస్యకు ఆందోళన పడవద్దు. పిల్లలు లేటుగా వచ్చినా, భర్తలేటుగా వచ్చినా గృహిణులు మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. ఏ కాలానికి ఏమి జరుగునో అది జరగకమానదు. మానసిక ఒత్తిడికి గురై రోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. మరి కొందరు చెడు ఆలోచనలతో మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతారు. ఎల్లప్పుడు మంచి ఆలోచనలు వుంటే మనస్సు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. మరికొందరు ఆఫీసుకు పోయేవారు, వ్యవసాయచేసేవారు, కూలి పనికి వెళ్ళెవాళ్ళు, సమయానికి బయటకు వెళ్లకుండా, వేరే పనులు చేసుకుంటూ, సమయం దాటిపోతుందని కంగారుపడిపోతుంటారు, మానసిక ఒత్తిడికి గురి అవుతుంటారు. 15 నిమిషాలు ముందుగానే తయారు అయితే మానసిక ఒత్తిడి వుండదు. ఎల్లప్పుడు ఆనందంగా వుంటే రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఆందోళనకు గురి అయితే హార్మోన్స్ బ్యాలెన్స్ చెడి పోయి రోగాలకు గురవుతారు. ప్రతి వ్యక్తిని బంధువుగా చూస్తే మనశ్శాంతి దొరుకుతుంది. ప్రతి వారిని శత్రువుగా చూస్తే మనశ్శాంతి వుండదు. నీ ఆరోగ్యమే దెబ్బతింటుంది. నీకు వున్న సంపదతో తృప్తి చెందాలి లేకుంటే మనశ్శాంతి వుండదు రోగాలకు గురవుతారు. మరికొందరు డబ్బులు వున్నప్పుడు వెనుక ముందు ఆలోచించకుండ ఖర్చుచేస్తారు. డబ్బులు అయిపోగానే మానసిక ఒత్తిడికి గురవుతారు. సరియైన ఆలోచన ముందు చూపు, ధైర్యముతో ఏ సమస్యనైనా ఎదురుకోగలను అనే దైర్యంతో పనిచేస్తే కొంత ఒత్తిడి నుండి దూరం చేయవచ్చు.

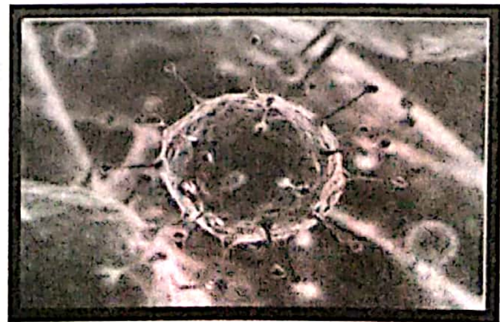



ఆకులు, అలాలు తిన్న మేక కొండ ఎక్కితే మేకను తిన్న మనిషి మంచానెక్కుతాడు

సూక్ష్మక్రిములు, బ్యాక్టీరియా, వైరస్, శిలీంధ్రాలు

సూక్ష్మ క్రిములు, బ్యాక్టీరియా, వైరస్, శిలీంధ్రాలు, దోమల వలన అనేక రోగాలు, వ్యాధులు వస్తాయి. బ్యాక్టీరియా వల్ల చెవి నొప్పి, గొంతు నొప్పి, నొప్పులు వస్తాయి. స్వల్ప అస్వస్తత కలుగుతుంది. సూక్ష్మక్రిములు మన శరీరంలో చేరి రోగాలను, వ్యాధులను తెచ్చి పెడతాయి. శిలీంధ్రాలు, చర్మ సంబంధ వ్యాధులు వస్తాయి. వైరస్‌ల వల్ల ఎన్నో రోగాలు వస్తాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి. ఆటలమ్మ, పొంగు, ఫ్లూ వంటివి వస్తాయి. ఇవి ఒకరి నుండి మరొకరికి బాగా ఎక్కువగా చేరుతాయి. ఆటలమ్మ ఒకప్పుడు బాగా ఎక్కువగా వుండేది. టీకాలు ఇచ్చుట వలన చాలావరకు తగ్గించగలుగుతారు. స్వైన్‌ఫ్లూ వచ్చిన వారు దగ్గినా, తుమ్మినా కొన్ని వేల వైరస్‌లు గాలిలో కలుస్తాయి, ఆ గాలిని మరొకరు పీల్చుట ద్వారా తొందరగా వ్యాపిస్తుంది. దీని బారినపడి కొన్ని వేలమంది చనిపోతున్నారు.అందుకే ముందు జాగ్రత్తగా ముక్కుకి నోటికి గుడ్డ కట్టుకోవడం మంచిది. ఇది ఎక్కువగా ముసలి వారికి, బాలింతలకు, చిన్న పిల్లలకు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది. మన శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గినప్పుడు ఎక్కువగా వ్యాపిస్తుంది. దోమల వల్ల మెదడువాపు వ్యాధి, మలేరియా, బోదకాలు వంటివి వస్తుంటాయి. దీని నివారణకు పరిసర ప్రాంతాలు శుభ్రంగా వుంచు కొనుట, దోమతెరలు వాడుట, దోమలు ఇండ్లకు రాకుండ తగిన జాగ్రత్తలు, తీసుకుంటే కొంతైనా నివారించవచ్చు. స్వైన్‌ఫ్లూ లక్షణాలు జలుబు, దగ్గు, శరీరం నొప్పులు, వచ్చినపుడు వెంటనే చికిత్స పొందితే తగ్గే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది. అశ్రద్ధ చేసి, ఎక్కువ అయిన తరువాత బ్రతికే అవకాశాలు తక్కువగా వుంటాయి. ఈ రోజులలో స్వైన్‌ఫ్లూ గాని, ఫ్లూగాని, ఆటలమ్మగాని, ధనుర్వాతం గాని, హెపటైటిస్‌కి గాని ఎన్నో రకాల వ్యాక్సిన్‌లు వచ్చినవి. ప్రతి ఒక్కరు ముందు జాగ్రత్తగా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మరువరాదు.





గట్కా (జావ) తిను గుట్కా మానుకో

వంట పాత్రల గురించి



మన పూర్వీకులకు మనకు వంట పాత్రలు వాడుకునే పాత్రలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. పూర్వం మన వారు వండుటకు, నీటి కొరకు, పెరుగుతోడు పెట్టుటకు, రొట్టెలు చేయుటకు, కూరలు వండటానికి, నీరు త్రాగుటకు మొుత్తం మట్టిపాత్రలే ఉపయోగించేవారు. ఇప్పుడు రాతెండి, ఇత్తడి, స్టీలు, ప్లాస్టిక్ వాడుట పెరిగిపోయి రోగాలు కూడ పెరిగి పోతున్నాయి. ఇత్తడి బిందెలో గాని, స్టీల్ బిందెలోగాని, రాతి వెండి బిందెలో గాని నీరు నిల్వ వుంచితే ఒకటి రెండు రోజులకే ఆ నీటిపై ఒక పొరలాగ ఏర్పడి నీరు చెడిపోతుంది. కానీ అదే నీరు మట్టి కుండలో ఎన్ని రోజులు వుంచినా రుచిపోదు, నీరు చెడిపోదు. ఈ అనుభవం మనందరికి నిత్యం చూస్తూ వున్నదే, మన శరీరంలో పంచభూతాలు ఇమిడి వున్నాయి. పంచభూతాలు అంటే భూమి, ఆకాశం, వాయువు, నీరు, అగ్ని అందురు. భూమి నుండే మట్టి కుండ తయారవుతుంది. కాబట్టి మనకు ఎలాంటి హాని జరుగదు. అందువల్ల మనందరం మట్టి పాత్రలు వాడుట వలన మన ఆరోగ్యం చెడిపొదు, ఆరోజులలో ధాన్యం నిల్వ వుంచుటకు కూడ, కుండలు, కాగులు వుపయోగించేవారు. మట్టిపాత్రలలోని వంట రుచిగా ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం నిల్వ ఉంటాయి. కానీ ఇప్పటి జనాలు మట్టి పాత్రలు వాడుట పూర్తిగా మరచి పోయారు. ఈ మధ్య కాలంలో మట్టి పాత్రల గురించి తెలుసుకుని కొందరు వాడుతున్నారు.

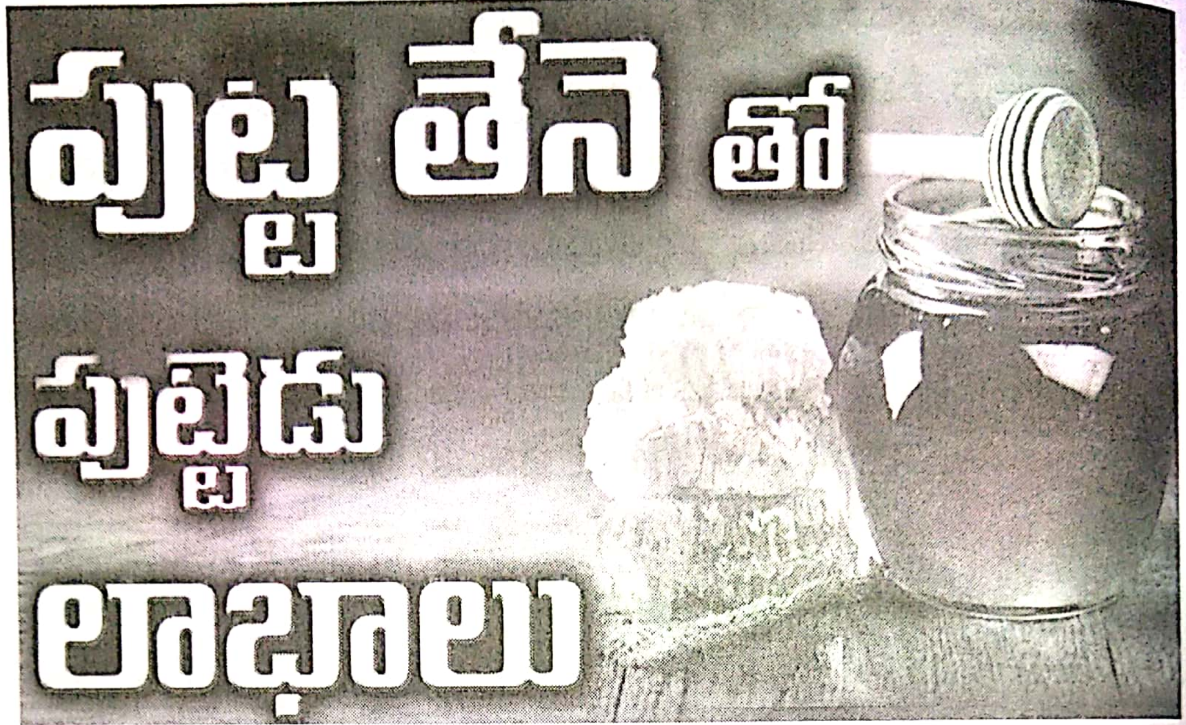
కలబందతో ఎన్నో ఉపయోగాలు

మన శరీరమందు, కండరములు, నరములు, దాతువులు 22 రకాల అమైనోయాసిడ్స్ యొక్క మిశ్రమం వల్ల ఏర్పడును, వీటిలో కొన్ని శరీరమే తయారు చేసుకోగలదు. కాని 8 రకాల అమైనోఆమ్లములు, విటమిన్ సి, బి-12 వంటి వాటిని స్వతహాగా శరీరం వుత్పత్తి చేయలేక ప్రకృతి ద్వార దొరికే కలబందలో 18

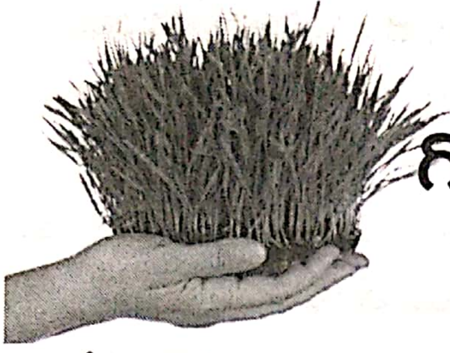
రకాల అమైనో ఆమ్లములు, యాసిడ్స్, ఖనిజములు విటమిన్లు లభిస్తాయి. రోజు అలోవెరా జ్యూస్ సేవించుట ద్వార కీళ్ళనొప్పులు, షుగర్, కండరాల నొప్పులు కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు మలబద్దకము, క్యాన్సర్ గడ్డలు, అధిక రక్తపోటు కిడ్నీసమస్యలు, కాలేయ సమస్యలు, అసిడిటి, రక్త హీనత, అస్తమా పైల్స్ స్త్రీల సమస్యలు,కడుపులో అల్సర్, తామర, గజ్జి, దురదలకు, చర్మ సంబంధ సమస్యలకు అద్భుతంగా పనిచేసి శరీరమందలి విషపదార్థాలను తొలగిస్తుంది. కలబందతో ఎన్నో రకాల మందులు తయారుచేసి, ఇతర దేశాలకు ఎగుమతి చేస్తున్నారు. కాని మనవారు వ్యవసాయ గట్ల మీద, పెరటిలో, ఇంటి ముందు తోట్టిలో కలబంద వుంటుంది. కాని దాని ఉపయోగాలు ఏమిటి, ఎలా ఉపయోగించాలి, ఏ రోగాలు తగ్గిస్తుంది అనేది తెలియక వాడుటలేదు. కలబంద లోపలి గుజ్జు తలకు రాసుకొని అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తే, తల నిగనిగలాడుతుంది. ముఖానికి రాసుకొని అరగంట తరువాత ముఖంపై కడిగితే మచ్చలు తగ్గుతాయి. రోజు తినుట వలన క్యాల్షియం లోపం తగ్గుతుంది. కొన్ని రోజులు పరగడుపులో తింటే మూత్రం మంట తగ్గుతుంది. పిల్లలకు మూత్రాన్ని సుద్దలాగా పోస్తారు. అలోవీర జెల్ వారం రోజులు తింటే పోతుంది. మోషన్ సులువుగా వస్తుంది. శరీరానికి చలువ చేస్తుంది. అనేక చర్మ వ్యాధులకు అలోవెరా జెల్ రుద్దుట వలన తగ్గుతాయి.

కలబంద వాడే విధానం:

ఇంటి ముందుగాని, తోట్టిలో గాని పెంచుకొని పైన వున్న సన్నటి భాగము తీసివేసి వెడల్పు దగ్గర నుండి 11/2 ఇంచువరకు పైనుండి కోయాలి, రెండు ప్రక్కల ముళ్ళ కొసి వేయాలి. పై పోర తీసివేయాలి. లోపలి భాగాన్ని చెంచాతో తీయాలి. తాటిచెట్టు ముంజలా కనపడుతుంది. మొదలు కొంచెం కొంచెం గొంతులో వేసి మింగాలి. కోసిన వెంటనే తినాలి. నిల్వ వుంచరాదు.పరగడుపులో తినాలి, ఒక గంటవరకు ఏమి తినకుండ వుండాలి. ఎన్నో రోగాలు తగ్గించే గుణం దీనిలో ఉంది. కాబట్టి అందరు ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారు కాపాడుకుంటారని ఇదంతా తెలియజేయడం జరిగింది. మీరు తిన్న తరువాత మంచి మార్పు జరుగుతుంది. ఎన్నో ఆరోగ్య సమస్యల నుంచి మీకు చక్కని పరిష్కారం దొరుకుతుంది.



ఉత్సాహంగా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే రోజు తేనె త్రాగాలి. తేనె గుండె జబ్బులకు, కీళ్ళ నొప్పులకు, పంటి సమస్యలకు, కొలస్ట్రాల్, జుట్టు రాలుట, జలుబు, జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులకు, సంతాన సాఫల్యతకు, యవ్వన శక్తికి మంచి ఔషదం, మాటలు రాని పిల్లలకు తినిపిస్తే త్వరగా మాటలు వచ్చును. బద్దకాన్ని తొలగిస్తుంది. త్వరగా అలసట రాకుండ చేస్తుంది. నరాల బలానికి, చూపు తగ్గకుండ వుంచుతుంది. ఒక గులాబి పువ్వును తేనెతో రోజు తింటే కీళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి. కాలిన గాయాలకు గోదుమ పిండితో కలిపి పెడితే తొందరగా మానిపోవును, తేనెలో అన్నీ పోషకాలు లభించును. ఇందులో ఖనిజ పదార్థాలైన క్యాల్షియం, రాగి, ఇనుము, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్,పాస్ఫరస్, పొటాషియం, సోడియం, జింక్, వంటివి శరీరంలో ఎన్నో పనులలో కీలకంగా పనిచేస్తాయి. రోజు ముఖం కడగగానే ఒక నిమ్మకాయ రసం, 2 చెంచాల తేనె, ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి త్రాగడం మంచి అలవాటు. నిమ్మరసంలో విటమిన్ 'సి' వుంటుంది. తేనెలో అన్ని పోషకాలు వుంటాయి. సమతుల్య ఆహారంగా పనిచేస్తుంది. తాగిన ఒక గంట వరకు ఏమి తినకుండ వుండుట మంచిది. జలుబు చేసినపుడు ముక్కులు జామై శ్వాస ఆడదు. తేనెను వేలికి రాసి అందినంత దూరం ముక్కు లోపల రాయాలి. ముక్కులలో వున్నది పోయి శ్వాస బాగా ఆడుతుంది. ఉపవాసాల వున్నప్పుడు తేనె, నిమ్మరసంతోనే ఉపవాసం చేస్తారు.



గోధుమ గడ్డి ఎలా వాడలి? దాని ఉపయోగాలు

గోధుమ గడ్డి రసం గాని, చూర్ణం గాని ప్రకృతి ఇచ్చిన వరంగా భావించవచ్చు. సర్వరోగాలు తగ్గించుటలో గోధుమ గడ్డి రసం గాని చూర్ణము గాని చాల ముఖ్యమైనది. సులువుగా ఎవరి ఇంటిలో వారే చేసుకొని వాడుకోవచ్చు. క్లోరోఫిల్ అనే శక్తిగోదుమ గడ్డిలో ఉంది.

1. భన్సి రకము గాని, షర్భతి రకము గోధుమలు వాడాలి. షర్భతి రకం ఎక్కువ మొక్కలు వస్తాయి.
2. గోదుమలు 12గంటలు నానబెట్టాలి. 12గంటల కంటే ఎక్కువ సేపు నానబెట్టకూడదు. గోదుమలు నానబెట్టడానికి మట్టిపాత్రనే ఉపయోగించడం మంచిది.
3. నానిన గోధుమలను గుడ్డలో కట్టి 12 గంటలు అలాగే ఉంచితే, మొలకలు వస్తాయి. ఆ మొలకలను తొట్టిలో చల్లి పైన పల్చగా మట్టిచల్లి నీరు పెట్టాలి.
4. 8 రోజులలో 6 నుండి 8 అంగుళాల వరకు పెరుగుతాయి. వీటిని కత్తిరించుకుని ఉపయోగించుకోవాలి. పది రోజులు దాటితే పనికిరాదు.
5. దంచి గాని, గ్రైండర్‌లో వేసిగాని రసం తీయవచ్చు. తాగినపుడల్లా 1/2 కప్పు నాలుగు మార్లు చాలినంత రసం తీసిన వెంటనే త్రాగాలి. నిల్వ వుంచరాదు. అరగంట కంటే ఎక్కువ నిల్వ వుంచరాదు. ఆకులు నమల గలిగిన వారు నమిలితే మంచిది. 4 సార్లుకు తగ్గ కుండ పది సార్లు మించకుండ వాడాలి.
6. మొదటిసారి కొందరికి వాంతు అగునట్లు కావచ్చు. అటువంటి వారు రోజుకి కొంచెం పెంచాలి. మొదట తక్కువ మోతాదులో ఇవ్వాలి.
7. వారం రోజులు కేవలం గోధుమ గడ్డి రసంతో ఉండుట వలన వ్యాధి నివారణ సక్రమంగా జరుగుతుంది. శరీరంలోని కాలుష్య పదార్థాలన్ని బయటకు వెళ్ళిపోతాయి.
8. బరువు త్వరగా తగ్గాలనుకునేవారు పక్కా ఆహారాన్ని పూర్తిగా మానుకుని

వేయ్యిమందిని వేయ్యి సార్లు ఓడించినవాడి కంటే మనసును జయించిన వాడే పరాక్రమవంతుడు

మొలకెత్తిన గింజలు, పచ్చికూరగాయాలు, పండ్లు, పాలు గోధుమ ఆకురసం 3,4 ఔన్సులు 3,4 సార్లు తీసుకోవాలి. పై విధంగా చేసినచో ఒకరు 6 రోజులలో 2 1/2 కేజీల బరువు తగ్గగలరు.

9. గోధుమ గడ్డిరసంతో ఎనిమా చేసి అద్భుత ఫలితాలు పొందవచ్చు.
10. మట్టిలో రసాయన ఎరువులు వాడరాదు. సేంద్రీయ ఎరువులనే వాడాలి భూమిపై పెంచరాదు తొట్టిలోనే పెంచాలి.
11. గోధుమ గడ్డిరసం తీసుకొనే అరగంట ముందుగా అరగంట వెనక గాని ద్రవ, ఘన పదార్థాలు తీసుకోకూడదు.
12. మొదట రసం తాగినపుడు కొందరికి వికారము, డిసెంట్రి జలుబు కలుగవచ్చును. కాని ఈ లక్షణములు శరీరములో వున్న విషపదార్థాలు బహిర్గతం కావటానికి చిహ్నములు. గోధుమ నారులో వెల్లుల్లిగాని, తమలపాకు గాని కలిపి దంచి రసము త్రాగితే వాంతు రాదు. నిమ్మరసం గాని, ఉప్పుగాని, పప్పుగాని ఎట్టి పరిస్థితులలో కలుపరాదు.
13. 15 గ్రాములు గోధుమ ఆకులు రోజుకు కనిష్టమైన మోతాదు అవుతుంది. మోతాదు పెంచగోరిన వారు 30, 45 గ్రాముల దాకా రోజుకు ఉపయోగించవచ్చు.
14. ఆకులు కత్తిరించి వారం రోజుల వరకు రిఫ్రిజిరేటర్‌లో పెట్టి వాడవచ్చు.
15. నీడలో పెంచాలి.
16. ప్రతి రోజు పరగడుపులో టీకి బదులు 1/2 కప్పు గోధుమ గడ్డి రసం తాగినచో ఎలాంటి రోగాలు దరిచేరవు.
17. పసి పిల్లలకు 5 చుక్కలు పాలలో కలిపి త్రాగించాలి. చాల ఆరోగ్యంగా హుషారుగా వుంటారు.
18. గోధుమ నారును గడ్డలకు, గాయాలకు, బొబ్బలకు చర్మం పొక్కులకు, కట్టుగా ఉపయోగించవలెను. ఆకును మెత్తగా నూరి గాయం మీద కట్టుకట్టవచ్చు.
19. గోధుమ గడ్డిరసంలో విటమిన్ ఏ వుంటుంది. కండ్లు బాగా కనపడుటకు వుపయోగపడుతుంది.
20. గోధుమ గడ్డిరసం వారంరోజులు రోజు వాడితే వ్యాధి నివారణ జరుగుతుంది. శరీరమలినాలు కాలుష్య పదార్థాలు వెళ్ళిపోతాయి.

21. గోధుమాకు రసంతో పాటు కొబ్బరినీరు తీసుకోవచ్చును. ఇవి ప్రోటీనులు, కార్బోహైడ్రేటులను ఖనిజములను ఎంజైములను తగినంత సరఫరా చేస్తాయి. 4 ఔన్సుల రసం 3,4 సార్లు తీసుకోవాలి.
22. గోధుమ నారు రసంలో క్లోరోఫిల్, ప్రకృతిమాత ప్రసాదించే శక్తివంతమైన ఆహారంలో ఒకటి శరీరంలో విషపదార్థాలను ప్రక్షాళన చేసి మరణించిన జీవకణాలను ఇది మళ్ళీ జీవం పోస్తుంది. మన శరీరంలో ప్రతి జీవకణం ఆరోగ్యంగా వున్నపుడు ఎలాంటి జబ్బులు రావు.
23. గోధుమ గడ్డి రసంతో ఎనిమా చేసుకుంటే మలబద్ధకాన్ని అద్భుతంగా నివారించవచ్చు.
24. నోటి దుర్వాసన వచ్చినవారికి, 5 మొక్కలు గోధుమ గడ్డి కత్తిరించి కడిగి నమిలి మింగితే కొన్ని రోజులకు వాసన పోతుంది.

గోధుమ గడ్డి చూర్ణం వాడే విధానం....

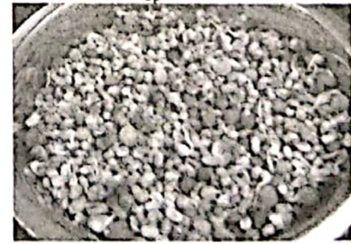
గోధుమ గడ్డి చూర్ణం అన్ని ఆయుర్వేద షాపులలో దొరుకుతుంది. ఇంటి వద్ద గడ్డి పెంచలేని వారు చూర్ణం వాడవచ్చు. ప్రతి కణానికి శక్తినిస్తుంది.రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

1. ఒక టీస్పూన్ గోధుమ గడ్డి చూర్ణం ఒక గ్లాసు నీటిలో సమానమైన గాఢ ఆకుపచ్చని రంగు వచ్చేవరకు కలుపవలెను.
2. మంచి ఫలితాల కొరకు ఒక నెలపాటు ఒక టీ స్పూన్ (3 గ్రా॥) గోధుమ గడ్డి చూర్ణం గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి.
3. మొదట 1/2 టీ స్పూనుతో మొదలు పెట్టి గ్రహణ శక్తిని బట్టి చూర్ణం మోతాదు పెంచాలి.
4. గోధుమ గడ్డి చూర్ణం వాడే అరగంట ముందు, 1 గంట తరువాత ద్రవ, ఘన, పదార్థాలు వాడరాదు.
5. పిల్లలు నీటితో కలిపి తీసుకోకపోతే తినే చపాతిలో గానీ, పరోటలో గానీ, పప్పు అన్నం, కూరలతో కలిపి తినిపించవచ్చు.
6. దానికి పాలు, పంచదార,ఉప్పు, నిమ్మరసం, బత్తాయి, పైనాపిల్ మొదలగు పుల్లని రసాయనాలతో కలుపరాదు.

7.గోదుమ గడ్డి చూర్ణంలో తేనె కలిపి త్రాగించవచ్చు.

దంపుడు బియ్యం ఉపయోగాలు

మన పూర్వికులు మొత్తం దంపుడు బియ్యాన్నే తినేవారు. 100 సంవత్సరాలు హాయిగా గడిపారు. వారికి నరాల బలహీనత లేదు, తిమ్మిర్లు లేవు, బలహీనత లేదు కారణం వారు దంపుడు బియ్యం తినేవారు. పూర్వకాలంలో రోకలితో దంచే వారు, అందువల్లనే దంపుడు బియ్యమని పేరు వచ్చింది. వడ్లమిల్లులు వచ్చినప్పటి నుండి బియ్యాన్ని తెల్లగా పట్టించి, దానిలో సారం లేకుండ పోతుంది. ఇప్పటి రోజులలో దంచేవారు లేరు కాబట్టి, వడ్లమిల్లులో సింగిల్ పాలిష్ బియ్యాన్ని తీసుకోవాలి. అవి దంపుడు బియ్యం లాగే వుంటాయి. అన్ని పోషకాలు వుంటాయి. ఈ బియ్యాన్ని వండుకొని తినవచ్చు. ఇసురాళ్ళ మీద ఇసిరి రవ్వ ఇడ్లి, ఉప్మా చేసుకోవచ్చు జల్లెడ పట్టి మెత్తటి పిండితో రొట్టె చేసుకోవచ్చు. ఈ బియ్యంలో ఫైటోస్టిరాల్స్, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు, పీచుతో పాటు సెలీనియం అధికంగా లభిస్తాయి. అందుకని ఆలస్యంగా జీర్ణం అవుతాయి. ఇది షుగర్‌ను అదుపులో వుంచుతుంది. రక్తహీనత తగ్గుతుంది. అలసటను దూరం చేస్తుంది. ఒక కప్పు దంపుడు బియ్యంలో క్యాలరీలు-17. కొవ్వు-1.8 గ్రాములు, సాచురేటెడ్ కొవ్వు-0.4 గ్రాములు, మోనోఅన్ సాచురేటెడ్ కొవ్వు-0.6, పీచు-3.5, ప్రోటీన్లు-5 గ్రా, కార్బొహైడ్రెట్‌ట్లు-45 గ్రా॥, కొలస్ట్రాల్ -0, సోడియమ్-10 ఎం.జి. మ్యాంగనీస్-1.8మిగ్రా, మెగ్నీషియం-84మిగ్రా పాస్ఫరస్-162మిగ్రా, సెలీనియం-19 మిగ్రా వుంటాయి.

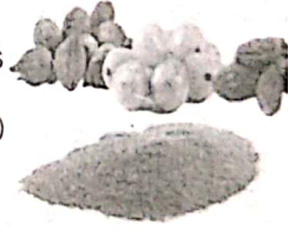


మొల్కల ఉపయోగాలు....

మొల్కలకు పెసలు, సజ్జలు, రాగులు, బొబ్బర్లు, కందులు, గోధుమలు, శెనగలు మొల్కలు చేయవచ్చు. మొల్కలు చేయుట వలన, వున్న శక్తి కంటే 8 రెట్ల శక్తి పెరుగుతుంది. ఒకరికి పిడికెడు సరిపోతాయి. ఉదయం నీటిలో నానబెట్టి సాయంత్రం గుడ్డలో కట్టి, రెండు రోజులు వుంచాలి. మధ్యలో నీరు చల్లాలి. మొల్కలు 1/2 అంగుళం వరకు పెరగాలి అప్పుడు తినవచ్చు. మొదట్లో కొందరు తినలేరు, వారు ఖర్జూరాలు కలుపుకుని తినవచ్చు. మొలకెత్తిన గింజలలో పోషకాలు సమృద్ధిగా

వుంటాయి. వాటి ద్వారా పోషకాలు మన శరీరానికి అత్యంత సులువుగా అందుతాయి. ఎలాగంటే మాంసకృత్తులు, అమినోయాసిడ్లుగా, ఫ్యాటీ యాసిడ్‌లుగా స్టార్చి ద్వారా పంచదార తేలికగా అందుతాయి. జీర్ణశక్తి మరింత వేగంగా జరుగుతుంది. దీనిని సులువుగా జీర్ణమయ్యే ఆహారంగా పరిగణిస్తారు. మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఎంజైములు, ఖనిజ లవణములు (ఫ్రెష్ మినరల్స్ 300 నుండి 1200 వరకు అధికమౌతాయి. జీర్ణక్రియకు ఆటంకము కలిగించే పలు ఆమ్లాలు విషతుల్యమైన పదార్థాలు చాలా వరకు తగ్గిస్తాయి. మొలకెత్తిన గింజల్లో నీటి శాతం పెరుగుతుంది. కావున అన్ని వయస్సుల వారు నిరభ్యంతరముగా తినవచ్చు. పల్లీలు, సోయాబీన్స్‌లో కొవ్వు శాతం ఎక్కువ వుంటుంది. కావున ఎక్కువ బరువు వున్నవారు, షుగర్ వున్న వారు తినడం మంచిది కాదు. గింజలను వేయించి తినరాదు.

త్రిఫల చూర్ణము ఎలా వాడాలి ?



కరక్కాయ, ఉసిరికాయ, తానికాయ ఈ మూడింటికి విత్తనాలు తీసివేసి పై తొక్కలను దేశావాళి ఆవు నెయ్యిలో వేయించి పౌడర్ తయారుచేస్తారు. దీనినే త్రిఫల చూర్ణము అంటారు. వాత, పిత్త, కఫ ప్రకోపాలను తగ్గించుటలో ముఖ్యమైనది. వాతము నాభి క్రింది భాగంలో వస్తుంది. దీనికి రాత్రి పడుకునే ముందు 1,2 చెంచాలు గోరువెచ్చటి నీటితో త్రాగాలి. పిత్తం సరిచేయుటకు ఒక గ్లాసు లో బెల్లం, 1 చెంచా త్రిఫల చూర్ణం కలిపి పరగడుపులో త్రాగాలి. కఫము ఎద, తలభాగము దీనికి ఒక గ్లాసు నీటిలో 2 చెంచాల తేనె, 1 చెంచా త్రిఫల చూర్ణము కలిపి పరగడుపుతో త్రాగాలి. త్రి దోషాలు అదుపులో వుంటాయి.

1. మేహ వ్యాధులు అదుపులో వుంటాయి. కంటి చూపు పెరుగుతుంది.
2. జ్వరానికి 5 గ్రాముల త్రిఫల చూర్ణము 500 మి.గ్రా. పిపళ్ళ చూర్ణములో కలిపి తేనెతో రోజుకు మూడు సార్లు తినాలి.
3. మూత్ర విసర్జన సమస్యలకు తిప్పతీగ చూర్ణము 1 గ్రా॥, 5 గ్రాముల త్రిఫల చూర్ణం తేనెతో సేవించాలి.
4. మూర్ఛ వ్యాధికి 1 గ్రాము త్రిఫల చూర్ణం, 2 చెంచాల తేనె నీటిలో కలిపి

తినాలి.

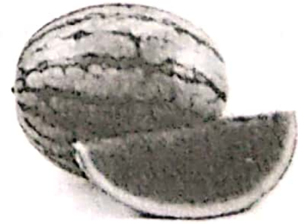
5. దగ్గుకు 5 గ్రాముల త్రిఫల చూర్ణం, 3 చెంచాల తేనె, 1 స్పూన్ నెయ్యితో రోజుకు మూడు సార్లు సేవించాలి.
6. రక్త హీనతకు త్రిఫల చూర్ణం బెల్లంతో కలిపి బఠాణీ అంత గోళీలు చేసి మూడు పూటల 2 గోళీలు వేసుకోవాలి.

కొబ్బరి నీరు ఉపయోగాలు



కొబ్బరి నీరు ప్రకృతి ఇచ్చిన వరం. అన్నీ చల్లటి తాగే పానీయాల కంటే అతి ముఖ్యమైనది కొబ్బరి నీరు. కొబ్బరి నీరు వర్షాకాలం, చలికాలంలో కూడ వాడుకోవచ్చు. చాలా పోషక విలువలు కొబ్బరి నీరులో కలవు. కొబ్బరి నీరులో కొలస్ట్రాల్ వుండదు. దీనిలో రాగి, పాస్ఫరస్ వంటి దాతువులు వుండుటం వలన శరీరంలో లవణాల సమతుల్యం చక్కగా కొనసాగుతుంది. మన శరీరానికి రోజు వారి అవసరమైన విటమిన్ 'సి' ఒక కొబ్బరి బొండం నీటిలో వుంటుంది. నియాసిక్, ప్యాటియానిక్ ఆమ్లము, బయోటిన్, రైబోఫ్లేవిన్, ఫోలిక్ ఆమ్లములు, థైమిన్ వంటి 'బి' గ్రూపు విటమిన్లు సమృద్ధిగా వుంటాయి. స్పోర్ట్ డ్రింక్స్, ఎనర్జీ డ్రింక్‌ల కన్న ప్రకృతి సిద్దంగా లభ్యమయ్యే కొబ్బరి నీరు అన్నింటి కంటే మెరుగైనదని నిపుణులు స్పష్టం చేస్తున్నారు. బయటికి వెళ్ళినప్పుడు ఆకలి వేస్తే కొబ్బరి బోండం నీరు తాగి , దానిలో ఉన్న కొబ్బరి తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. పోషకాహార లోపం లేకుండ కాపాడుతుంది.

పుచ్చకాయ ఉపయోగాలు



పుచ్చకాయ అన్నీ సీజన్లలో దొరుకుతుంది. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. రుచికరంగా వుంటుంది. చాలామంది వేసవి కాలంలోనే తింటారు, కాని అన్ని సీజన్లలో దొరుకుతుంటే ఎప్పుడైనా తినవచ్చు. ఊబకాయంపై పోరాటానికి అర్జునైన్ అనే రసాయనం బాగా ఉపయోగపడుతుందని. శాస్త్రవేత్తలు గుర్తించారు. ఒక రకమైన అమినోఆమ్లము పుచ్చకాయ రసంలో సమృద్ధిగా లభిస్తుంది. ఈ రసాయనం ఒక వైపు మనుషులలో కొవ్వు పేరుకోవదాన్ని నివారిస్తూనే మరోవైపు కండ ఎముక పుష్టిని బాగా పెంచుతుందని గుర్తించినట్లు పరిశోధకులు వెల్లడించారు. కాబట్టి

పుచ్చకాయ వాడుట వలన వేసవి తాపమే కాకుండ ఊబకాయానికి విరుగుడుగా వాడుకోవచ్చు.

మునగ చెట్టుతో ఎన్నో ఉపయోగాలు...



మునగ చెట్టులో 360 రోగాలను నయం చేసే గుణం వున్నదని పూర్వీకుల నుండి నేటి పరిశోదకుల వరకు చెపుతున్నారు. పూర్వకాలం నుండి కూడ మునగ కాయలను కూరలు, సాంబారులో ఎక్కువగా వాడతారు. పూవులతో కూడ కూరలు వండుతారు. మునగాకును పప్పులో వేస్తారు. ఆకు నీడలో ఆరబెట్టి పొడి నిల్వ వుంచుకోని కూరదించిన తరువాత కూరలో 2,3 చెంచాలు కలుపవచ్చు. ఒక గ్లాసు నీటిలో ఒక చెంచా కలిపి త్రాగవచ్చు. మునగ వాడటం వలన క్యాల్షియం బాగా అందుతుంది. విటమిన్ 'ఎ' కూడ వుంటుంది. మునగలో ఎన్నో పోషకాలు వుంటాయి.

1. మునగాకులోని ప్రోటీన్లు పెరుగులోని ప్రోటీన్ల కన్న రెండు రెట్లు ఎక్కువ.
2. నారింజలోని 'సి' విటమిన్ కన్న 7 రెట్లు 'సి' మిటమిన్ ఎక్కువ.
3. క్యాల్షియం మునగాకులో ఎక్కువ వున్నదని నిరూపించబడింది. ఔషద గుణాలు ఆకులో ఎక్కువగా వుంటాయి.

దీనిని కూరగా సేవించవచ్చు. పచ్చడి చేయవచ్చు, మునగాకు సూపు చేయవచ్చు, మునగాకు రసం ఎంతో బలవర్ధకమైనది. ఎముకల దృఢంగా వుంటాయి.

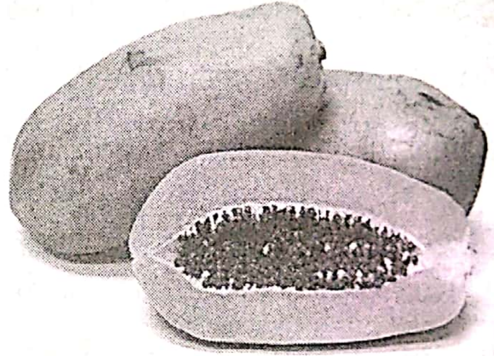
పైనాపిల్ (నోని) ఉపయోగాలు....



దీనిలో 150 రకముల పోషక పదార్థాలు వున్నాయని పరిశోధనల ద్వార తెలియజేశారు. పైనాపిల్ వాడటం వలన శరీరంలోని వ్యర్థాలు విసర్జించబడతాయి. కణాలను శక్తివంతం చేస్తుంది. క్యాన్సర్ కణాలను తొలగించే గుణం వున్నది. విటమిన్ల సమ్మేళనం ఈ మూలికలో అధికంగా వున్నాయి. ఎ,సి,ఈ,బి విటమిన్లు, క్యాల్షియం, ఐరన్, నియాసిన్, ఫోలిక్ ఆమ్లం, పేంటోథెనిక్ ఆమ్లం, ఫాస్ఫరస్, మ్యాంగనీస్, జింక్, కాపర్ లాంటి

పలు ధాతువులు వున్నాయి. సూక్ష్మ క్రిమి నాశన లక్షణాలు వున్నాయి. నొప్పిని తగ్గించే మూలకాలు, ఈ మూలికలో వున్నాయి. నిద్ర పడుతుంది. రక్త శుద్ధి జరుగుతుంది. జ్ఞాపక శక్తి పెంచుతుంది. కీళ్లవాతం, గుండె వ్యాధులు మధుమేహం లాంటి వ్యాధులను నియత్రిస్తుంది. ఇందులో లినోలిక్ యాసిడ్ వుండటం వలన చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. రక్తంలోని కొవ్వును తగ్గిస్తుంది. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులలో బీటా కణాలను పున:నిర్మాణం చేయుట, మధువిన్ అత్యంత సహాయకారిగా వుంటుంది. జ్యూస్ కాకుండ పీచుతో పాటు తినటం వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. రోజు 2,3 ముక్కలు తినడం వలన ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో కాపాడుతుంది.

బొప్పాయి గురించి...



బొప్పాయి రెండు చెట్లు పెట్టు కుంటే ఒక ఇంటికి సరిపోయిన కాయలను పండ్లను ఇస్తుంది. బొప్పాయి ప్రకృతి అందించిన కానుక అది అన్ని సీజన్లలో దొరుకుతుంది. దాన్ని వీలైనపుడల్లా తింటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది. త్వరగా వయస్సు మీదపడదు, చర్మం ముడతలు పడకుండ నివారిస్తుంది. శరీరాన్ని చురుకుగా వుంచుతుంది. బొప్పాయి ఆకురసం వారం రోజులు 50 మి.లీ. నుండి 100 మి.లీ. వరకు త్రాగితే డెంగ్యూ వ్యాధి నివారణ జరిగి ప్లెట్ లెట్లు పెరుగుతాయి. శరీరానికి కావలసిన 'సి',ఈ విటమిన్లు అందజేస్తుంది. ఫలితంగా శరీరానికి క్యాన్సర్ సోకదు. గాయాలు, కీళ్లనొప్పులు తగ్గుతాయి. రక్తాన్ని, చర్మాన్ని కండరాలను, జీర్ణకోశాన్ని, ఉపిరితిత్తులను, గుండెను క్షణాలలో శుభ్రం చేస్తుంది. బొప్పాయిలోని పీచు పదార్థం వల్ల కొలస్ట్రాల్‌ను తొందరగా కరిగిస్తుంది. గుండె జబ్బులను రానివ్వదు. ఉదయమే తింటే చాలా మంచిది. బొప్పాయి బోలెడు రోగాలను అదుపు చేస్తుంది. ప్రకృతి ఆహారం తినే వ్యక్తులకు రోగాలు దరిచేరవు. మందులకు పెట్టె ఖర్చు ప్రకృతి ఆహారానికి పెట్టుట చాల మంచి పద్దతి.

జామ చెట్టుతో ఫలితాలు...



ఒక్క జామపండు
10 ఆపిల్స్ తో సమానం..
ఇంకా ఎన్ని లాభాలున్నాయో చూడండి...

జామ చెట్లు కొందరి ఇండ్లలో కూడ పెంచుతారు కాని, దాని యొక్క మందు లక్షణాలు తెలియవు. జామ ఎన్నో రకాల వ్యాధులు నయం చేయుటకు వుపయోగపడుతుంది. మనం ఇంతకు పూర్వం జామకాయలు మాత్రమే తిన్నాము. జామ చాల రుచిగా వుంటుంది. ఎక్కువ పీచు పదార్థం వుంటుంది. విరోచనము సులువుగా వస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. జామ ఆకులో కూడ ఎన్నో మందు లక్షణాలు దాగివున్నాయి. జామ ఆకులో కూడ ఎన్నో పోషకాలు వున్నాయి. ఆరోగ్య సమస్యలు రాకుండ చేసే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు వుంటాయి. నొప్పులు, వాపులు నివారించే గుణం అధికంగా వుంటుంది. నీటిని మరిగించి శుభ్రంగా కడిగిన జామ ఆకులను అందులో వేస్తే జామాకుల టీ తయారౌతుంది. దీనితో ఎన్నో రకాల ఫలితాలు పొందవచ్చు. ఈ టీ త్రాగటం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ శాతం తగ్గుతుంది. దీనిలోని పోషకాలకు బరువు తగ్గించే గుణం వుంది. శరీరంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్ పెరిగిన వారికి, నెలకు ఒకసారి తాగిన ఫలితం వుంటుంది. అజీర్ణ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జామాకు టీ తాగితే శ్వాస సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. జలుబు, దగ్గు నివారిస్తుంది. శుభ్రంగా కడిగిన జామాకులు తింటే పంటి నొప్పులు దూరమౌతాయి. చిగుళ్ళ నొప్పులు, పంటి పూత తగ్గుతుంది. జామాకు ఉదయమే నమలడం వలన నోటి దుర్వాసన పోతుంది.

తులసి వల్ల ఎన్నో ఉపయోగాలు...

తులసిలో 4,5 రకాలు వున్నాయి. అందులో ఇంటి లోపల పెంచేవి లక్ష్మీ తులసి, కృష్ణ తులసి. కృష్ణ తులసికి మందు లక్షణాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. పిల్లవాడిని తల్లి ఎలా కాపాడుతుందో తులసి మాత ఈ సమాజాన్ని అనారోగ్యం నుండి అంతగా కాపాడుతుంది. దాని చుట్టు 6 అడుగుల దూరం వరకు ఆరా వుంటుంది. (రేడియేషన్) దాని ఆరా వల్ల సర్వ రోగాలు దూరమౌతాయి. అందు వల్లనే రోజు తులసికి పూజలు చేస్తారు. తులసి వాసనకే ఎన్నో రోగాలు దూరమౌతాయి.

నడక సరిపోదు యోగా చెయ్యి.

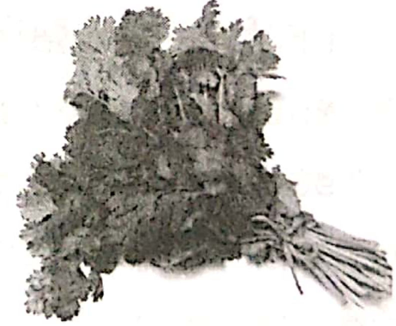
తులసి వున్న ఇంటిలో, దేశావాళి ఆవు ఉన్న ఇంటిలో డాక్టర్ వున్నంత విలువగా భావిస్తారు. వాత, పిత్త, కఫాలను అదుపు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా అంటు వ్యాధులను కఫ రోగాలను, ఉదర రోగాలను, గుండె రోగాలను పోగొట్టడానికి ఇది చాలా ఉపయోగకరంగా పనిచేస్తుంది. ఇది ప్రతిరోజు 10 ఆకుల వరకు తింటే సర్వ రోగాలను దూరం చేస్తుంది. ఇంత గొప్ప శక్తి వున్న తులసిని ఇంటింట పెంచుకుందాం. మన ఆరోగ్యాన్ని మనమే కాపాడుకుందాం.

1. తులసి ఆకుల కషాయం జ్వర తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. వర్షాకాలంలో మలేరియా వంటి వైరస్ జ్వరాలకు ఇది విరుగుడు.
2. తులసి ఆకులతో ఆవిరిపడితే జలుబు, దగ్గు నుండి ఉపశమనం కల్గుతుంది.
3. మానసిక ఒత్తిడి అధికంగా వున్నప్పుడు ఈ కషాయం తాగితే మంచి ఫలితాలు కనబడతాయి. ఆకులతో ఆవిరి పట్టినా, వాసన చూసినా ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది. ఆశీమథేరపి అంటే ఇదే.
4. తులసి ఆకులను మరిగించి టీ తయారు చేసుకోవచ్చు. టీ కి మంచి సువాసనతో పాటు ఘాటైన సువాసన కూడ వస్తుంది. వానాకాలంలో మంచి మేలు చేస్తుంది.
5. ఏడాది నిండిన పిల్లలకు, రోజు ఒక చెంచా రసం త్రాగిస్తే జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.పిల్లలకు తరచు వచ్చే జలుబు, దగ్గు, జ్వరాల నుండి కాపాడుతుంది.
6. కండ్లు మండుతున్న, ఎరుపుగా వున్న కషాయం పలుచగా చేసి కడిగితే తొందరగా ఉపశమనం కల్గుతుంది.
7. నీడలో ఆరబెట్టిన తులసి ఆకుల పొడిని చేసి టీ స్పూన్ పొడికి చిటికెడు సైంధవ లవణం కలిపి పండ్లు తొమితే పంటి నొప్పి, చిగుళ్ళ నొప్పి, నోటీ దుర్వాసన, వంటి సమస్యలను దూరం చేసుకోవచ్చు.
8. తులసి ఆకు రసంకు సమానంగా అల్లం రసం కలిపి తాగితే కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది.
9. తులసి ఆకు పొడిలో పెసరపిండి కలిపి వంటికి రాసుకొని స్నానము చేస్తే చర్మము మంచి నిగారింపును సంతరించుకుంటుంది. మెటిమలు తొందరగా తగ్గుతాయి.

10. తులసి ఆకు రసంతో సమానంగా నిమ్మరసం కలిపి చర్మ వ్యాధులున్న వారు రాసుకుంటే తగ్గిపోతుంది.
11. 100 గ్రా॥ తులసిపొడి, 25 గ్రా॥ సొంఠిపొడి, 10 గ్రా॥ పసుపు, 10 గ్రా॥ వెల్లుల్లిపాయలు, 10గ్రా॥ ఆవాలు, 25 గ్రా॥ సబ్జాకు పొడి, 10 గ్రా॥ కానుగాకు పొడి, 10 తమల పాకుల పొడి, 10గ్రా॥ పసుపు అన్ని పొడులు కలిపి జల్లించి ఒక సీసాలో భద్రపరుచుకోవాలి. ఈ పొడిని ముక్కుల ద్వారా నశ్యం వలె పీల్చితే జలుబు మన దరిదాపులకు రాదు. శ్వాస మంచిగా ఆడుతుంది. దగ్గు రాదు. సైనసైటిస్, తలనొప్పిని కూడ అదుపు చేస్తుంది.

వేరుశనగ ఉపయోగాలు

వేరుశనగ దానికి సంబంధించిన ఉత్పత్తులలో కొలస్ట్రాల్ వుండదని తాజా పరిశోధనలో తేలినది. ఆరోగ్యానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ప్రోటీన్లు ఫోలిక్ యాసిడ్ ఇటువంటివన్నీ పుష్కలంగా లభిస్తాయి. గుప్పెడు వేరుశనగల వలన మనకు అవసరమైన విటమిన్ 'ఈ' లో 25% లభిస్తుందట. రక్తంలో హాని చేసే కొలస్ట్రాల్‌ని, తగ్గించడానికి అవసరమైన మోనో అన్‌సాచుటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, పోలీ అన్‌సాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కూడ వేరుశనగలో వున్నాయి.



కొత్తిమిర ఉపయోగాలు

కొతిమిర ఎన్నో ఔషద గుణాలు వున్నాయి. అజీర్ణం వల్ల వచ్చే కడుపు నొప్పి తగ్గాలంటే కొత్తిమిర పచ్చిది తినాలి. విటమిన్ 'సి' పాస్ఫరస్, ఐరన్, కెరోటిన్, కార్బొహైడ్రేట్‌లు విరివిగా లభిస్తాయి. ఆకులు నేరుగా తింటే ఆకలి పెరుగుతుంది. కొత్తిమిర ఎండబెట్టి కూరలో వాడుకోవచ్చు. రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక చెంచా రసం త్రాగితే నిద్ర బాగా పడుతుంది. కొత్తిమిర మెత్తగా దంచి చర్మానికి రాసుకుంటే, ముడతలు పోయి చర్మం కాంతివంతంగా అవుతుంది. అన్ని కూరలలో కొత్తిమిర వాడటం వలన రుచి వస్తుంది, అలాగే ఆరోగ్యాన్ని కూడ కాపాడుతుంది. కొత్తిమిరను కూరలు దించే ముందు వాడుట వలన దానిలోని పోషక విలువలు చక్కగా మన శరీరానికి అందుతాయి.

కరివేపాకు ఉపయోగాలు

కరివేపాకు కొంతమంది ఇంటి ఆవరణలోనే పెంచుతారు. దీని ఆకులతో కూరలకు, సాంబారుకు రుచి ఎంతో పెరుగుతుంది. దీని ఉపయోగాలు తెలిసినా కూడా వారు దానిని తినకుండా పక్కకు పెడుతున్నారు. కానీ పచ్చి ఆకుని తిన్నా కూడా ఉపయోగం ఉంటుంది. కరివేపాకులో మందు లక్షణాలు ఎన్నో వున్నాయి. కరివేపాకు పచ్చడి చేస్తారు. పొడి తయారు చేసుకొని కూడ వాడతారు. కరివేపాకు హైబి.పి.ని అదుపులో వుంచుతుంది.

1. 50 గ్రా॥ కరివేపాకు దంచి మజ్జిగలో పరగడుపున త్రాగితే జిగట విరోచనాలు, రక్త విరోచనాలు తగ్గిస్తుంది.
2. 50 గ్రా॥ కరివేపాకు మెత్తగా దంచి మజ్జిగలో కలిపి పరగడుపున త్రాగితే అల్సర్‌ను బాగా తగ్గిస్తుంది.
3. లేత కరివేపాకు తేనెతో కలిపి తింటే మంచి విరేచనకారి అర్షమొల్లలకు మంచి మందుగా పనిచేస్తుంది.
4. కరివేపాకు నీడలో ఆరబెట్టి పొడి చేసి ఉదయం ఒక టీ స్పూను ,సాయంకాలం ఒక టీ స్పూను నీటిలో కలిపి తాగితే అర్ష మొల్లలు తగ్గుతాయి.
5. కరివేపాకు కాయకు నిమ్మరసం కలిపి దంచి, విషం తాగిన వారికి నీటిలో కలిపి తాగిస్తే విషానికి విరుగుడుగా పని చేస్తుంది.
6. 10,15 కరివేపాకులు పరగడుపున నమిలి మింగితే మధుమేహం అదుపులో వుంటుంది.



7. అజీర్ణం దూరం చేయును.
8. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది.
9. కరివేపాకు దంచి గజ్జిపై పెడితె గజ్జి తగ్గుతుంది.
10. కొబ్బరినూనెలో కరివేపాకు మరిగించి చల్లారిన తరువాత వడగట్టి రోజు తలకు రాస్తే జుట్టు నల్లగా మారుతుంది.
11. కరివేపాకు క్రమం తప్పకుండ ఆహారంతో ఎక్కువగా తింటే వెంట్రుకలు నల్లబడతాయి.
12. కరివేపాకు పొడి తింటే డిసెంట్రీ, డయేరియా తగ్గుతుంది. సర్వ రోగ

నివారిణిగా పనిచేస్తుంది.

తిప్పతీగ ఉపయోగాలు (గూడుచీ)

తీప్పతీగ వాత, పిత్త, కఫ ప్రకోపాలను అదుపులో వుంచుతుంది. రోజు పరగడుపున ముఖం కడగగానే 3 నుండి 5 ఆకుల వరకు తినవచ్చు. షుగర్‌ను అదుపులో ఉంచుతుంది. చెడు క్రొవ్వును కరిగిస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. ఈ మొక్కలో అన్నీ భాగాలు ఉపయోగపడతాయి. దీని ఆకులు రోజు పరగడుపున తింటే సర్వ రోగాలు పోతాయి. అధిక రక్తపోటు, దగ్గు, గాయాలు, పాత జ్వరం చర్మంపై పగుళ్ళు మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, లివర్ పెరుగుదల, సకల వాత నొప్పులు తిప్ప తీగ రోజు తినుట వలన తగ్గుతాయి.

1.బోధకాలు వాపుకు :

తిప్పతీగ పొడి, సొంఠి పొడి, దేవదారు చెక్కపొడి సమానంగా కలిపి నిల్వ చేసుకోవాలి. తగినంత పొడిని నాటు ఆవు మూత్రంలో కలిపి మెత్తగా నూరి ప్రతి రోజూ బోధవాపుపై పట్టులాగ వేయాలి. బోధవాపు హరించుకు పోతుంది.

2. క్రొవ్వు తగ్గుటకు:

తిప్పతీగ పొడి, త్రిఫలాల పొడి సమానంగా కలిపి వుంచుకోవాలి. ఒక గ్లాసు నీటిలో 1 చెంచా పొడివేసి మరిగించి ఒక కప్పు కషాయం మిగిలే వరకు వుంచి, వడపోసి గోరువెచ్చగా అయ్యాక తేనె కలిపి ఉదయం త్రాగాలి ఒక గంట వరకు ఏమీ తినరాదు, త్రాగరాదు, ఇలా చేయడం వల్ల క్రమంగా క్రొవ్వు కరిగిపోతుంది.

3. 100 ఏళ్ల వరకు ఏ వ్యాధి రాకుండా ఉండడానికి :

ఇంటిలో తిప్పతీగ, గుంటగరడ పెంచుకొని ఈ రెండింటి రసంలో సమానంగా తేనె కలిపి పరగడుపున సేవించే వారికి ఏ రోగం రాదు.

4. బహిష్టు ఆగిన వారికి :

తిప్పతీగ పొడి 100గ్రా, ఎండుద్రాక్ష 100గ్రా కలిపి మెత్తగా దంచి ఆముద్ద నిలువ చేసుకోవాలి. బహిష్టు ఆగిన వారు పరగడుపున 10 నుండి 20 గ్రా ముద్ద తిని, పాలు త్రాగాలి బహిష్టు మరల వస్తుంది.

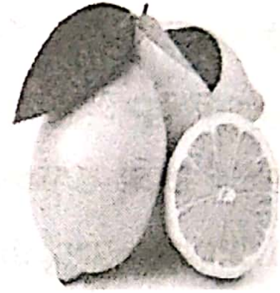
5. అధిక రక్త పోటు తగ్గడానికి :

దేశవాళి ఆవు నెయ్యి 200 గ్రాములు, దేశవాళి ఆవు పాలు 200గ్రాములు,

దేశవాళి ఆవు మజ్జిగ 200 గ్రాములు అన్నీ కలిపి సన్న మంటపై కాగబెట్టాలి, పాలు, మజ్జిగ ఆవిరి అయిపోతుంది. నెయ్యి మాత్రమే మిగిలుతుంది. దాన్ని భద్రపరుచుకోవాలి. పరగడుపుతో 1 చెంచా తింటూ వుంటే అధికరక్త పోటు తగ్గిపోతుంది.

6. తిప్పతీగ సర్వరోగాలను హరిస్తుంది :

ముఖం కడగగానే ఉదయం పరగడుపున 3 ఆకులు వరకు కడిగి తింటే ఏ రోగాలు రావు, ఒక గంట వరకు ఏమి తినకూడదు. అధిక రక్తపోటు, కొలస్ట్రాల్, మధుమేహం, దగ్గు, ఉబ్బసం, మూత్రపిండాలలోని రాళ్ళు, గాయాలు చర్మం పై గుల్లలు, లివర్ పెరుగుదల అన్ని రోగాలను హరిస్తుంది.



నిమ్మకాయ ఉపయోగాలు

నిమ్మకాయ వాడని ఇల్లు వుండదు, నిమ్మ ఏదో ఒక రూపంలో వాడుతూనే ఉంటారు. నిమ్మకాయలతో పచ్చడి పెడతారు. విటమిన్ 'సి' నిమ్మరసంలో బాగా వుంటుంది. కొంతమంది ముఖం కడుగగానే ఒక నిమ్మకాయ రసం, తేనె నీటితో కలిపి తాగడం వలన ఆరోగ్యాన్ని ఎంతో కాపాడుతుంది. బట్టలు పిండే నీటిలో నిమ్మరసం కలుపుతారు, బండలు తుడుచుటకు నిమ్మరసం నీటిలో కలుపుతారు. వేసవిలో నిమ్మరసం ఎక్కువగా త్రాగుతారు. నిమ్మరసం తులసి ఆకులతో కలిపి దంచి రాసుకుంటే ఎలాంటి చర్మ వ్యాధైనా తగ్గిపోతుంది. విటమిన్ 'సి' లేకుండ ఐరన్‌ను శరీరం తీసుకోదు. ఐరన్ శరీరం వాడుకొనకపోతే రక్తలేమి ఏర్పడుతుంది, కాబట్టి నిమ్మరసం తాగడం చాలా మంచిది. నిమ్మరసం తలకు రుద్ది అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తే తల నిగ నిగలాడుతుంది. నిమ్మ పుల్లగా వున్నప్పటికీ జీర్ణమైన తరువాత క్షారగుణం సంతరించుకుని ఆరోగ్యపరంగా చాల ప్రయోజనం కలుగజేస్తుంది. నిమ్మలోని పులుపు గుణాలు జీర్ణరసాల ఉత్పత్తికి తోడ్పడతాయి. దీనితో జీర్ణక్రియ బాగా జరుగుతుంది. ఫలితంగా ఆహారంలోని పోషకాలను బాగా గ్రహిస్తుంది. మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు రాకుండ కాపాడుతుంది. నిమ్మలో ఎలర్జీలను కాపాడే గుణం వున్నది. క్యాన్సర్, నాడి జబ్బుల నుండి కాపాడుతుంది. మంచి కొలస్ట్రాల్‌ను పెంచుతుంది. రక్తనాళాలలో పూడికలను రాకుండ కాపాడుతుంది. విటమిన్ 'సి', విటమిన్ 'ఎ', క్యాల్షియం, మెగ్నీషియం వున్నాయి.

వాము ఉపయోగాలు

పూర్వకాలం నుండి ఈనాటి వరకు ప్రతి యింటిలో వాము వుంటుంది. అరచెయ్యి గుంటెడు వాము 60 వాతాలు హరిస్తుందని మన పెద్దల మాట, బాలింతలకు వాము బాగా తినిపించేవారు. ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో రకాల మందుల తయారీలో వాము వాడుతుంటారు. జలుబు, దగ్గు, కడుపు నొప్పికి, ఎన్నో రకాల వాతాలకు వామును ఉపయోగిస్తుంటారు. పొడి చేసి మజ్జిగలో త్రాగవచ్చు. తమలపాకులో పెట్టుకుని తినవచ్చు. నమిలి మింగవచ్చు.

1. వాము 10 గ్రాములు గిన్నెలో వేసి క్రింద మంట బెట్టి మాడ్చి అందులో 60 మి.లీ నీళ్ళు పోసి బాగా పొంగించి ఆ నీళ్ళు 15 మి.లీ. చొప్పున ప్రతి 2 గంటలకు ఒకసారి ఇచ్చుచున్న నీళ్ళ విరోచనాలు తగ్గిపోతాయి.
2. వామును దోరగా వేయించి అందులో కొంత ఉప్పు చేర్చి చూర్ణం చేసి ప్రతి రోజు చిన్న పిల్లలకు వారు తినే ఆహారంలో కలిపి తినిపిస్తే, అజీర్ణ తత్వమున్న పిల్లలకు జీర్ణ శక్తి పెరుగుతుంది.
3. వాము పొడిని, 2 గ్రాముల బెల్లంతో కలిపి రోజుకు మూడు సార్లు నమిలి మింగి చప్పిడి పత్యము చేస్తె ఏడు రోజులలో శరీరమంత వచ్చే దద్దులు హరిస్తాయి.
4. టాన్సిల్ వాపు తగ్గడానికి కల్కము రాత్రింబవళ్ళు నోటి యందుంచి రసాన్ని కొద్దికొద్దిగా నమిలి మింగుతూ వుండాలి, తగ్గుతుంది.
5. దంత రోగాలు తగ్గుటకు వాము, వస రెంటిని కలిపి ముద్దగా నూరి దంత చిగుళ్ళకు పూసి, ఒక రాత్రంతా వుంచుకోవాలి.
6. రోజుకు రెండుసార్లు 1 చెంచా వాము పొడిని భోజనానికి ముందు సేవిస్తే రక్తంలో పెరిగిన చెడు కొలస్ట్రాల్ తగ్గుతున్నట్లు పరిశోధనలలో కనుగొన్నారు.
7. ప్రతిరోజు వాము పొడి తింటూ వుంటే అధిక కొవ్వు వలన వచ్చే పక్షవాతంను, గుండెనొప్పిని తగ్గిస్తుంది.
8. పిప్పళ్ళ పొడి, మోడి, సొంఠి, మిరియాలు, జీలకర్ర, వాము అన్నింటిని సమానంగా తీసుకొని పొడి చేసి, తేనెలో కలిపి తింటే అధిక భోజనం వల్ల

వచ్చే అజీర్ణం తగ్గుతుంది.

9. చిన్న పిల్లల కడుపు ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పులకు ఒక చెంచా వాము చిటికెడు సొంఠిపొడి, చిటికెడు దుంప రాష్ట్రం చూరాన్ని నీటితో నూరి, పొంగించి ఇస్తే తగ్గుతుంది.



అల్లంవలన కలిగే ఆరోగ్యం

అల్లం, వెల్లుల్లి ప్రతి ఇంటిలో వుంటుంది. అల్లాన్ని కొన్ని గంటలు సున్నపు నీటిలో నానబెట్టి, ఎండ బెడితే సొంఠి తయారవుతుంది. అల్లంలో ఎన్ని గుణాలు వున్నాయో సొంఠిలో కూడ అన్ని గుణాలు వుంటాయి. అల్లం జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. కడుపుబ్బరాన్ని తగ్గిస్తుంది. పైత్యాన్ని తగ్గిస్తుంది. గుండెను కాపాడుతుంది. జలుబు దగ్గును, అదుపులో వుంచుతుంది.

1. 2-4 సంవత్సరాల వయసు గల పిల్లలకు జీర్ణశక్తి లోపిస్తుంది. ఏది తిన్నా అజీర్ణ విరోచనాలు పట్టుకుంటాయి. బక్కగా అవుతారు పొట్టపెరుగుతుంది. అటువంటి వారికి సొంటి ఉక్కిలి తినిపిస్తే జీర్ణశక్తి పెరిగి లావు పెరుగుతారు. **ఉక్కిలి తయారు చేయు విధానం :** 1/4 బియ్యం,+20 గ్రా॥ సొంఠి+2 గ్రా॥మిరియాలు ఈ మూడు వేరువేరుగా దోరగా వేయించి ఇవన్నీ కలిపి చూర్ణం చేసి ఉంచుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో పెద్ద చెంచా వేసి తగు మాత్రం నీటిని పోసి పలుచగా కలిపి, పొయ్యి మీద వుంచి చెంచాతో తిప్పుతూ వుడికించాలి. దానిలో పటిక బెల్లం పొడిని చేర్చాలి వుండ పాకం రాగానే 1 చెంచా నెయ్యి వేసి కలిపి క్రిందకు దించాలి. చల్లారిన తరువాత పరగడుపున తినిపించాలి.
2. అల్లం రసం, పాలు సమానంగా కలిపి సేవిస్తే ఉదర రోగాలు తగ్గిపోతాయి.
3. అల్లం రసం, తేనె సమాన బాగాలు తీసుకుని కలిపి తాగితే దగ్గు ఆయాసం తగ్గుతాయి.
4. అల్లం రసం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు చెవిలో వేస్తే కర్ణశూల నశిస్తుంది.
5. త్రిఫల చూర్ణం నందు తేనె కలిపి రాత్రులందు అల్లం ముక్కలను, బెల్లం కలిపి ప్రాత కాలమునే ఏడు దినములు సేవిస్తే పద్యముగా ఆహారము బుజిస్తే మూర్ఛ, కామెర్లు, మానసిక రోగాలు హరిస్తాయి.
6. రెండు చెంచాల అల్లంరసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి తాగితే దద్దుర్లు తగ్గుతాయి. 7. తరచు జలుబు చేసి తుమ్ములు ఎక్కువ వచ్చే వారికి కూడ ఈ యోగం మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.

వెల్లుల్లితో ఉపయోగాలు...

వెల్లుల్లి రక్తంలో చెడు కొవ్వు పేరుకు పోకుండ కాపాడుతుంది. కాని మన వారు పోపులో వేయించి, మరల కూరతో పాటు ఉడికించడం వలన దాని విలువలు 80% నశించిపోతున్నాయి. ఇలా కాకుండ అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద, పసుపు కూర వుడికిన తరువాత దించేముందు వేయాలి. దాని విలువలు నశించవు కనుక రక్తము పలుచగా వుంటుంది. పూర్వ కాలం నుండి కూడ అన్నీ రకాల శరీర నొప్పులకు 3-4 వెల్లుల్లిపాయలు దంచి ఒక గుడ్డలో పెట్టి దాన్ని, నొప్పి వున్నచోట రుద్దితే నొప్పులు తగ్గుతాయి. 2-3 వెల్లుల్లి పాయలు అన్నం ముద్దతో నమిలి మింగితే చెడు కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

1. ఒంటి రెక్క వెల్లుల్లి ఏరి దంచి పెట్టాలి. ఇది పార్శ్వనొప్పికి మంచి ఔషదం. కుడి పార్శ్వనొప్పికి ఎడమ ముక్కులోను, ఎడమ పార్శ్వనొప్పికి కుడి ముక్కులోను 2చుక్కలు వెల్లుల్లి రసం 2-3 రోజులు వాడాలి.
2. వెల్లుల్లి పాయలు రోజుకు 10 వరకు తింటే అతిమూత్ర వ్యాధి అదుపులో వుంటుంది.
3. వెలుల్లి పచ్చిపసుపు సమ భాగాలుగా తీసుకొని, ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి 2 గ్రాముల మోతాదుగా వేడి నీటితో రోజుకు 3 సార్లు తీసుకుంటే ఉబ్బసం తగ్గుతుంది. పక్షవాతం కూడా రాకుండ వుంటుంది.
4. రోజు 4-5 వెల్లుల్లి పాయలు తింటే హైబిపి. అదుపులో వుంటుంది.
5. విషజ్వరాలకు ప్రతి ఉదయం వెల్లుల్లిపాయలు దంచి నెయ్యితో తింటే తగ్గుతుంది.
6. పుండ్లకు వెల్లుల్లి దంచి పైన రుద్దితే పుండ్లు మానిపోతాయి.

పుదీనా ఉపయోగాలు...

పూర్వకాలం నుండి కూడ పుదీనా వంటలలో ఉపయోగించే వారు అజీర్ణం వల్ల వచ్చె కడుపు నొప్పి తగ్గుతుంది. ఆకలి లేని వారికి అల్లం రసం ఒక చెంచా, పుదీనా రసం ఒక చెంచా కలిపి పరగుడుపున తాగితే ఆకలి పెరుగుతుంది. కడుపునొప్పి ఎక్కువగా వుంటే 1/2 లవంగాల పొడి 1 చెంచా పూదీనా రసం కలిపి తాగిస్తే తగ్గుతుంది. పూదీనా ఆకు పొడి, మిర్యాల పొడి, జీలకర్ర పొడి, వాము పొడి, సొంఠి పొడి సమభాగాలుగా తీసుకొని ఒక చెంచా పొడి ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే కడుపు ఉబ్బరం పోతుంది. పుదీనా పొడి తయారు చేసి నిల్వ వుంచుకునే బియ్యానికి గాని, పప్పులో గాని, నిల్వ

వుంచుకొనే ఏ గింజలలోనైనా కలిపితే పురుగుపట్టదు. పుదీన ఆకు వాడటం వలన, కూరలుగాని, సాంబారు గాని మంచి రుచి, మంచి వాసన వస్తాయి.

బిల్లగన్నేరు ఉపయోగాలు....

బిల్లగన్నేరు కొన్ని తెల్ల పూవులు, మరికొన్ని ఎర్ర పూవులు పూస్తాయి. చాల వరకు ఇళ్ళ ముందు పెంచుతారు కాని, దాని ఉపయోగాలు మాత్రం తెలియవు. లోబిపి ఉన్న వారు రోజు పరగడుపులో 3,4 ఆకులు నమిలి మింగాలి. దీని ఆకులు తినటం వలన క్యాన్సర్‌ను నిరోధించే గుణం ఉన్నట్లుగా కనుగొన్నారు. దీనిలో గల విన్‌బ్లాస్టిన్, విన్‌క్రిస్టెన్, అనే ఆల్కలైడ్లు క్యాన్సర్‌ను నిరోధించగలవు. ప్రస్తుతం ఈఔషదాన్ని ఆధునిక క్యాన్సర్ స్పెషలిస్టులు క్యాన్సర్‌రోగులకు వాడుతున్నారు.



పిప్పాకు (కుప్పెట) ఉపయోగాలు....

పిప్పాకు ప్రతి ఇంటి పెరటిలో దొరికే మొక్క దీన్ని రసం చాలా ఘాటైనది. ఆకురసం తీసి దూదిలో ముంచి పంటి పోటు వచ్చిన వారికి పంటి క్రింద పెట్టి, పై పంటితో నొక్కి పట్టుకుంటే తగ్గుతుంది. దీని రసం కుడి ముక్కులో 5,6 చుక్కలు, ఎడమ చెవిలో 5,6 చుక్కలు ఎడమ ముక్కులో, కుడి చెవిలో పోస్తే పాము కరిచిన వారికి బాగా పని చేస్తుంది.

1. 5 గ్రాములు కుప్పెటాకు తమలపాకులో పెట్టి నమిలి మింగితే అస్తమా తగ్గుతుంది.
2. పిప్పాకు రసం ఉదయమే నశ్యమువలే ఇస్తే చాల కాలంగా వున్న తలనొప్పి, పార్శ్వపు నొప్పి తగ్గుతాయి.
3. పిప్పాకు పసరులో కొద్దిగా కురంజి వాము రసం కలిపి పిల్లలకు 3 మి.లీ ఇస్తే కడుపులో ఏలిక పాములు, నులి పురుగులు నశిస్తాయి.
4. మార్కొండ ఆకుల కషాయం 100 మీ.లీ తాగిన విరోచనమగును.
5. పిప్పాకు, వెల్లుల్లిపాయలు, తమలపాకులు నూరి, గోరు చుట్టపై కడితే తగ్గిపోతుంది.
6. పిప్పాకులు, 9 మిరియాలు, కొంచెం హారతి కర్పూరం కలిపి నూరి శనగ గింజంత గోళీలు చేసి ఉదయం ఒక గోళీ, సాయంకాలం ఒక గోళీ నీటితో వేసుకుంటే కామెర్లు తగ్గుతాయి.

దాల్చిన చెక్కతో ఉపయోగాలు

దాల్చిన చెక్క చెట్టు మొక్క బెరడు అని అందరికి తెలిసినది. వంటలకే కాకుండ ఆరోగ్యరక్షణలో కూడ దాల్చిన చెక్క ఎంతో ఉపయోగకారి. దాల్చిన చెక్కలో కౌయారిన్ అనే పదార్థం వుంటుంది. మధుమేహ రోగులకు చక్కెర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. రక్తంలోని గాఢతను తగ్గించే గుణాలు ఇందులో మెండు. ఫలితముగా రక్తప్రసరణ వేగవంతమై జీవక్రియ వేగం పెరుగుతుంది. బరువు తగ్గించటములో ముఖ్యమైనదిగా చెప్పవచ్చు. ఇందులోని యాంటీ బయాటిక్ గుణమువల్ల అల్సర్లు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను నియంత్రించి వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. ఇందులోని సినియాల్డి హైడ్, ప్రోజెస్టరాన్, డెస్టెస్టిరాన్, హార్మోన్లను సమతుల్యం చేస్తుంది. హార్మోనుల సమస్య కారణముగా సంతానలేమితో బాధపడేవారికి మంచి ఔషదము. ఈ చెక్క వాసన మెదడు పనితీరు మేరుగు పరుస్తుంది. నరాల వ్యాధులను నియంత్రిస్తుంది. ఈ పొడి టీ రూపంలో తీసుకుంటే జలుబు, జ్వరాలు తగ్గుతాయి. ఈ చెక్క నుండి తీసిన నూనెతో మర్ధిస్తే కండరాల నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, తగ్గుతాయి. పీచు ఖనిజ లవణాలు ఇందులో వుంటాయి. పీచు, క్యాల్షియము కలిసి ప్రేగుల పనితీరు మెరుగుపరుచుతాయి. ప్రేగు క్యాన్సర్, రాకుండ కాపాడుతుంది. హానికరమైన బ్యాక్టీరియాను పెరిగినివ్వని గుణాలు ఇందులో వున్నాయి. ఇన్నీ ఉపయోగాలు వున్న దాల్చిన చెక్కను 1/2 చెంచా పొడి వాడుట మంచిది. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ఉదయమే 1/2 చెంచా నీటిలో కలిపి త్రాగవచ్చు. గంట వరకు ఏమి తినరాదు.

సోయాచిక్కుడు ఉపయోగాలు

సోయాచిక్కుడులో ఎన్నో పోషకాలు వున్నాయి. సోయాలో మంచి కొవ్వు వుంటుంది. రక్తనాలలో పేరుకపోదు. నిత్యం ఆహారంలో భాగంగా చేసుకోవడము వలన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. అన్ని ధాన్యాలతో కలిపి పిండి పట్టించవచ్చు. మంచిరుచిని కూడ ఇస్తుంది. సోయా పిండి, సోయాపాలు, సోయా నూనె, మార్కెట్లో అమ్ముతూ ఉన్నారు. మిగతా పప్పు ధాన్యాల కంటే సోయా చిక్కుడులో మాంసకృత్తులు చాల ఎక్కువ, దాదాపు మాంసంతో సరి సమానముగా వుంటాయి. పావుకిలో సోయాచిక్కుడులో మాంసకృత్తులు, దాదాపు 3 లీటర్లు గెదెపాల నుండి లేదా 1 కేజీ మాంసం నుండి లేదా 24 కోడిగుడ్డు నుండి లభించే మాంసకృత్తులతో సమానము. సోయాలో మన శరీరానికి అవసరమైన అమినోఆమ్లాలు తగుపాలలో ఉంటాయి. ఎదిగే పిల్లలకు మంచి పోషక విలువలు వున్నది.

పీచు పదార్థము బాగా వుంటుంది. పీచు పదార్థాలో 2 రకాలు ఒకటి 1కరిగే పీచు, 2 కరగని పీచు, కరిగే పీచు రక్తనాళాలోని కొవ్వుని తోలగిస్తుంది. రక్త ప్రసరణ బాగా జరుతుంది. 2వ రకము కరుగని పీచు జీర్ణవ్యవస్థ సజావుగా సాగుతుంది. ప్రేగు క్యాన్సర్ రాకుండ కాపాడుతుంది. మలము కదులటకు ఉపయోగపడుతుంది. మధుమేహ వ్యాధి వారికి సోయాలో మాంస కృత్తులు వుండుట వలన మెల్లగా జీర్ణమై రక్తంలో గ్లూకోజు మెల్లగా కలుస్తుంది. ఖనిజ లవణాలు కూడ సోయాలో చాలా ఎక్కువగా వుంటాయి. స్త్రీలు ముట్లుడిగే సమయములో సోయారోజు తీసుకోవడము మంచిది. మూత్ర పిండాల జబ్బులు ఉన్నవారికి వాటి ఆరోగ్య కాపాడే కొన్ని పదార్థాలు సోయాలో వున్నాయి. ప్రతిఒకరు రోజు 60 గ్రా॥ వరకు వాడవచ్చు. పూటకు 20 గ్రాములు ఉండుట మంచిది.
సోయాపాలు : సోయాపాలు ఇంట్లో తయారుచేసుకోవచ్చు. ఇందులో 400 గ్రాములు సోయా చిక్కుల్లను బెకింగ్ సోడ కలిపిన వేడి నీటిలో కొంతసేపు నానాబెట్టి కడగాలి. ఇలా నాలుగు సార్లు చేస్తే దానిలోని వగరు పోతుంది. తరువాత 3 లీటర్ల మరిగే నీటిలో వేసి గ్రైండర్‌లో తిప్పాలి. తరువాత బట్టతో వడగట్టాలి. ఇలా చేస్తే 3 లీటర్లు పాలు వస్తాయి. ఈ పాలు అడుగు అంట కుండ సన్నని మంట పై వుంచి కలబెడుతూ ఉండాలి. 20 నిమిషాలు మరుగనివ్వాలి. అవే సోయా పాలు. పాలకు పంచదార కలిపి త్రాగవచ్చు. పాల వలె వాడవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో గడ్డకట్టునట్లు వుంచరాదు. బయటకు తీసిన తరువాత విడిపోతాయి. పెరుగు కూడ తయారు చేసుకోవచ్చు.

మిరియాలతో ఉపయోగాలు



మిర్యాలలో యాంటీ బ్యాక్టీరియా గుణాలు అధికము. విటమిన్ సి కూడ విరివిగా లభిస్తుంది. మిర్యాలు శరీరములోని హానిచేసే వ్యర్థాలను బయటకు పంపుతాయి. డయోరియా, మలబద్ధకం వంటి సమస్యలున్నప్పుడు కూరలు, సలాడులు, సూపులలో మిర్యాల పోడి కలుపుకొని తింటే ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెంచుటములో ఇవి కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. దగ్గు, జలుబు, వున్నప్పుడు వేడిపాలలో మిర్యాల పోడి వేసుకొని తాగితే తక్షణమే పరిస్కారం దొరుకుతుంది. శ్వాస సంబంధిత సమస్యలు దూరమైతాయి. తరచూ మిర్యాలను తీసుకొవడము ద్వారా జీవక్రియల రేటు మేరుగైతుంది. అనవసర కొవ్వుని కరిగించే పోషకాలు మిర్యాలలో ఎక్కువ బరువు తగ్గాలనుకునేవారు రోజు తీసుకునే ఆహారముతో వీటిని చేర్చుకుంటే ఫలితం వుంటుంది.

పొట్టలో ఇన్‌ఫెక్షన్స్ కడుపుబ్బరం వంటి సమస్యలు మిర్యాల పొడి తీసుకొవడం వలన తగ్గుతాయి. దంతాలకు సంబంధించిన జబ్బులని దూరం చేస్తాయి. ఈ విధముగా మిర్యాలతో ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి.

కొన్ని సూచనలు, చిట్కాలు

1 సుఖాసనములో కూర్చుని ఒక అడుగు ఎత్తులో పల్లెం పెట్టుకొని తినుట మంచిది.
2. పాలు పితికనట్లు కూర్చోని భోజనము చేయవచ్చు.
3. నిలబడి భోజనము చేయరాదు.
4. ఉదయము 10 గం॥ల లోపే తినాలి. టిఫిన్‌లు మానివేయాలి.
5. ఉదయము కంటే, మధ్యాహ్నము తక్కువ తినాలి. మధ్యాహ్నము కంటే సాయంత్రం తక్కువ తినాలి.
6. సూర్యుడు అస్తమించే 40 నిమిషాల ముందే సాయంకాలము భోజనము ముగించాలి.
7. మధ్యాహ్నము భోజనము తరువాత 20 నిమిషాల నుండి 40 నిమిషాల వరకు కునుకు తీయవచ్చు.
8. సాయంత్ర భోజనము తిన్న రెండు గంటల తరువాత పడుకోవాలి.
9. తిన్న తరువాత 10 నిమిషాలు వజ్రాసనములో కూర్చొంటే మంచిది.
10. మనస్సు, చిత్తము తినే ముందు ప్రశాంతముగా వుంచుకోవాలి.
11. సంసార జీవనము చేసే వారు దక్షిణము తలపెట్టి పడుకోవడము మంచిది.
12. సాధువులు, సంతులు, బ్రహ్మచారులు తూర్పుకు తలపెట్టి పడుకోవాలి.
13. ఉత్తరం ఎట్టి పరిస్థితిలో తలబెట్టి పడుకోరాదు.
14. హెచ్.డి.ఎల్. కొవ్వు తినుట వలన వాతాన్ని హరిస్తుంది.
15. బెల్లం కొనే ముందే చాక్లెట్ కలర్, రాగి రంగు చూసి కొనుట మంచిది. తెల్ల బెల్లం కొనవద్దు.
16. చక్కెర తయారు చేయుటవలన, పాస్ఫరస్ పోతుంది. బెల్లంతో క్షర గుణము వుంటుంది. చక్కెరలో ఆమ్ల గుణము వుంటుంది.
17. యాసీడ్ ఎక్కువైతే రక్తంలో కలిసి వాతాన్ని పెంచుతుంది.
18. చక్కెర తొందరగ అరగదు. శక్తి వృధా అవుతుంది.
19. బెల్లం తొందరగా అరుగుతుంది. కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది.

20. పాలు, బెల్లం కలుపరాదు. పెరుగులో బెల్లం కలపవచ్చు.
21. శరీరములోని ఆమ్లత్వము నువ్వులు, బెల్లం కలిపి తింటే తగ్గుతుంది.
22. నువ్వులు, బెల్లం వుండలు తింటే బరువు తగ్గుతారు. సొంపుకు బదులు భోజనం తిన్న తరువాత నువ్వులు నమిలి తింటే మంచిది.
23. శుద్ధమైన నువ్వుల నూనె వాతాన్ని హరిస్తుంది.
24. శరీరతత్వము ఉదయము కఫము, మధ్యాహ్నము పిత్తము సాయంత్రము వాతముగా ఉంటుంది.
25. వాము, నల్ల జీలకర్ర, మేంతులు, తింటే గ్యాసు అదుపులో వుంటుంది.
26. కఫాన్ని సొంటి, అల్లం, ఆవునెయ్యి తగ్గిస్తాయి.
27. రిఫైడ్, గాని, డబుల్ రిఫైడ్ గాని, వాడరాదు, 4,5 రకాల ప్రోటిన్స్ పోతాయి. ప్యాటీయాసీడ్స్, పోతాయి జిగురు వుండదు. వాసన ఉండదు. గానుగ ఆడించిన నూనె చాల మంచిది.
28. వాతం చెడిపోవుట వలనగాని, వాతం అదుపు తప్పిన చాల రోగాలు వస్తాయి. ముఖ్యముగా గుండె పోటు, హై బి.పి పక్షపాతము, కీళ్ళనొప్పులు, ఎముకల బలహీనతలు వస్తాయి. శుద్ధమైన నూనె వలన వాతం అదుపులో వుంటుంది.
29. ప్రతి మనిషికి 14 ఏండ్ల వరకు కఫము, 14 నుండి 60 వరకు పిత్తము 60 పైన వాతము ఉంటుంది.
30. రోగి అయిన వాడు అందరికంటే గొప్ప డాక్టర్ కాగలడు.
31. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు, పితాశయాశంలో రాళ్ళు రాకుండ వుండాలంటే గోరు వెచ్చటి నీరు త్రాగాలి.
32. ఆహారము వండేటప్పుడు గాలి యొక్క స్పర్శ సూర్యుని యొక్క ప్రకాశము తగలాలి.
33. ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడరాదు.
34. వంటకు గాని, నిల్వ వుంచుటకు గాని అల్యూమినియమ్ వాడరాదు.
35. మట్టి పాత్రలో వండబడిన పప్పులో 100% మైక్రోన్యూట్రియన్స్ వుంటే ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండితే 13% మైక్రోన్యూట్రియాన్స్ వుంటాయి. మట్టి పాత్రలోని వంటలు రుచిగా వుంటాయి.
36. మట్టి పాత్రలు తరువాత, కంచు పాత్రలు, కంచు తరువాత ఇత్తడి మంచిది.
37. మట్టిలో 18 రకాల సూక్ష్మ పోషకాలు వుంటాయి.
38. పండుటకు ఎక్కువ సమయము తీసుకున్న పప్పులు వండుటకు కూడా ఎక్కువ

సమయము పడుతుంది.

39. ఫ్రిడ్జిలో క్లోరో, ఫ్లోరో, కార్బన్, సి.ఎఫ్.సి.ఐ గ్యాసులు వుంటాయి. దానిలో వుంచిన ఆహార పదార్థాలు ఆ గ్యాసు యొక్క ప్రభావాము కల్గి ఉంటుంది.
40. తక్షణ విషము, దీర్ఘ కాల విషము రెండు వుంటాయి.
41. పాలలో అర్జున వృక్షం (తెల్ల మద్ది చెట్టు బెరడు) పొడి 1/2 చెంచా, 1/4 చెంచా సొంటి, పాత బెల్లం గాని, పటిక బెల్లంలో గాని త్రాగాలి.నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరిలో వాతం ఎక్కువగా వుంటుంది. వాతాన్ని హరిస్తుంది.
42. ద్విధళాల పప్పులలో పెరుగు వాడరాదు. ఒక వేళ తాగ వలసి వస్తే పెరుగులో వాము, జీలకర్ర, సైందవ లవణము తాలింపు పెడితే త్రాగవచ్చు.
43. కండ్ల క్రిందనలుపు మచ్చలు వస్తే లేవగానే నోటిలోని లాలాజలముతో కండ్ల క్రింద మెల్లగా మర్ధన చేస్తే కొన్ని రోజులకు పోతాయి.
44. అన్నం తిన్న తరువాత మజ్జిగ గాని, పెరుగు గాని, నెయ్యి గాని త్రాగవచ్చు అవి అగ్నిని ప్రేరేపిస్తాయి. అగ్నిలో నెయ్యి వేస్తే బాగా మండుతుంది.
45. రాగి బిందె నీరు 3 నెలలు త్రాగి అపి 15 రోజులు కుండలో నీరు త్రాగాలి. వరుసగా రాగి బిందెలనీరు త్రాగితే తాంబ్రయ్ పెరుగుతుంది.
46. సూర్యోదయము తరువాత జఠరాగ్ని బాగా వుత్పత్తి, అయితుంది. ఆసమయములో అన్నం తినుట మంచిది. టిఫిన్‌లు మానివేయాలి. 9 గంటల లోపు తినాలి. ఉదయము కంటే మధ్యాహ్నము ఒక వంతు తగ్గించాలి. మధ్యాహ్నము కంటే సాయంత్రము 3వ వంతు తగ్గించి 6 గంటలలోపే తినాలి.
47. ఉదయము 2 నుండి 4 వరకు క్రియాశీలము గా వుంటుంది. ఆ సమయములోనే ఎక్కువ గుండేపోట్లు వస్తాయి.
48. మనిషికి, కోతికి ఒకే పోలికలు వుంటాయి. తోక తప్ప అది ప్రకృతి ఆహరము తింటుంది. కాబట్టి గుండెపోటు పక్షవాతము, మధుమేహము బి.పి లు కీళ్ళ నొప్పులు ఏమి రావు.
49. పొట్ట ఆరోగ్యముగా వుంటే ఎన్నో రోగాల నుండి కాపాడుతుంది..
50. ఏ జీవి కూడ సూర్యుడు అస్తమిస్తే తినదు.
51. ఏ కషాయాలైన పరగడుపున ఉదయమే త్రాగాలి.
52. చలికాలములో జఠరాగ్ని తక్కువగా వుంటుంది. మేల్లగా అరిగేవి తినాలి. నువ్వులు, బెల్లం కలిపినవి తినాలి.

53. వర్ష కాలంలో పిత్తము తక్కువగా వుంటుంది. తేలికగా అరిగేవి తినాలు.
54. శరీరములో ఆమ్లత్వ పెరిగినప్పుడు వాతాన్ని కలిగిస్తుంది.
55. త్రిఫలలో ఒక పాలు కరకాయ 2 పాళ్ళు తానికాయ, 3 పాళ్ళు ఉసిరి కాయ వుండాలి.
56. రేడియెషన్ తగ్గాలంటే కరకాయ, తానికాయ, ఉసిరి కాయ, సమభాగాలుగా త్రిఫల తయారు చేసి తినాలి.
57. మధుమేహము ఉన్న వారు బెల్లం, పండ్లు తినవచ్చు.
58. ప్రతి పచ్చడిలో మెంతులు, వాము వేయాలి.
59. దాల్చిన చెక్క వాతనాశకము, కఫ నాశకము.
60. త్రిఫల బెల్లంతో గాని, తేనెతో గాని, తీసుకోవాలి.
61. దాల్చిన చెక్క బరువును తగ్గిస్తుంది. పౌడర్ చేసివాడాలి.
62. 1 చెంచా మేంతులు రాత్రి గోరు వెచ్చటి నీటిలో నానబెట్టి వుదయమే నమిలి మింగాలి. మధుమేహము, హై బి.పి. తగ్గుతుంది. క్షార గుణము కల్గి వుంటుంది.
63. స్త్రీలకు 45 ఏండ్ల తరువాత రుతు క్రమము ఆగిపోతుంది. అప్పుడు వారికి హర్మోన్స్ ప్రభావము వల్ల క్యాల్షియము సరిపోదు. తమలపాకులలో సున్నం కలుపుకుని తప్పకుండ తినాలి క్యాల్షియం లోపం రాదు.
64. గో పంచకము గాని, గో ఆర్క్ గాని వాత, పిత్త, కఫ దోషాలను హరిస్తాయి.
65. కర్కిమేన్ అనేక కెమికల్ తగ్గితే క్యాన్సర్ వస్తుంది. కర్కిమేన్ ఆవు పంచకములో ఉంటుంది.
66. రోగాలు వున్నవారు ఆవు పంచకము 50 మి.లీ. పరకడుపులో 50 మి.లీ రాత్రి గంట భోజనానికి ముంది త్రాగాలి. ఒక గంట వరకు ఏమి తినరాదు.
67. పిల్లలకు చెవిలో చీము కారితే (గో మూత్రం) 2 చుక్కలు చెవులలో వేయాలి.వారం రోజులు వాడితే తగ్గుతుంది.
68. పిత్తము తగ్గడానికి గోరువెచ్చటి నీటిలో ఆవు నెయ్యి కలిపి త్రాగాలి.
69. 14 లోపు పిల్లలకు కఫము అధికంగా వుంటుంది. నిద్ర బాగా పోనీయాలి. 10 గంటలు నిద్ర పోవాలి. కఫము పెరిగితే బి.పి పెరుగుతుంది.
70. ప్రతి మనిషికి ఒక రోజుకు 20 గ్రా॥ కొవ్వు అవసరము 60 గ్రాముల వరకు తింటున్నారు. ఎక్కువ తినుట వలన హాని చేస్తుంది.
71. కీళ్ళలో సైనోవిమిల్ ఆయిల్ వురుతుంది. ఈ ఆయిల్ బండ్లకు గ్రీసులాగ

పనిచేస్తుంది.

72. ఏ పిండైనా పట్టించిన 15 రోజుల లోపు వాడితే పోషకాలు నశించవు.
73. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు వరుసగా 3 నెలలు తిరగలి వుపయోగిస్తే 15, 20 కేజీల వరకు తగ్గుతారు.
74. మోనోపాజ్ దశలో అధిక వేడి, అధిక చలి, మానసిక ప్రశాంతత వుండదు. హార్మోన్స్ బ్యాలెన్స్ చెడిపోతుంది.
75. తిరగలి మోనోపాజ్ దశలో ఉపయోగించాలి. తిరగలి వాడకం వలన హార్మోన్స్ సమతుల్యం ఏర్పడి వివిధ రకాల సమస్యలు రాకుండా ఉంటాయి.
76. ఉదయము నడక మంచిదే రన్నింగ్ చేస్తే వాతం పెరుగుతుంది.
77. అల్యూమినియం వంటలకు వాడరాదు.
78. సోలార్ కుక్కర్ వాడుట మంచిది. ఇత్తడి, కంచు గిన్నెలలో వండాలి.
79. 90% దు:ఖాలు కడుపు ద్వార కలుగుతాయి. మిగిలిన 10% ఇతర భాగాల ద్వారా వచ్చేవి.
80. అన్నం అరుగకుంటే 103 రోగాలు వస్తాయి.
81. రొట్టె తిన్న తరువాత 2,3 గుక్కలు నీరు తాగి అన్నం తినవచ్చు.
82. భోజనము తరువాత మజ్జిగ తాగుట ఉత్తమము. 2వ ఉత్తమమైన పదార్థా ం పాలు, 3వ ఉత్తమమైన పదార్థాం పండ్ల రసాలు, ఏ ఋతువులో పండ్లు దొరుకుతాయో అవే తినాలి.
83. మజ్జిగ ఎప్పుడు భోజనము తరువాత త్రాగాలి. పాలు రాత్రి భోజనము తరువాత, ఉదయము పండ్ల రసాలు తాగాలి.
84. నోటిలో క్షారాలు తయారౌతాయి. కడుపులో ఆమ్లాలు తయారౌతాయి.
85. నీరు, టీ త్రాగినట్లు తాగితే లాలాజలము నీటిలో కలిసి కడుపులోని ఆమ్లాలను తగ్గిస్తుంది. పిచ్చుకలు, కుక్కలు, సింహాలు, మెల్లగా తాగుతాయి. సిప్‌సిప్ చేస్తు త్రాగాలి. తమలపాకులు, గుట్కాలు, పొగాకు కట్టెలు, తిని లాలాజలము ఊసేస్తున్నారు.
86. నీరు ఎప్పుడు త్రాగిన చల్లటి నీటిని త్రాగవద్దు. గోరువెచ్చటి నీరు త్రాగాలి. చల్లటి నీరు త్రాగితే కడుపు చల్ల బడుతుంది.
శరీరముతో సమాన వేడి వచ్చుటకు కొంత శక్తి నష్టమౌతుంది.
87. బ్రహ్మముహుర్తంలోని లాలాజలము చాల మంచిది. ఉదయము పుండ్ల పై

రాస్తే కొన్ని రోజులకు పుండ్లు మానిపోతాయి. కళ్ళ క్రింది బాగము నల్లగా వుంటే లాలాజలము పెడితే కొన్ని రోజులకే నల్ల మచ్చలు పోతాయి. కండ్లకు కాటుకలాగ పేడితే కొన్ని రోజులకు అద్దాలు అవసరం లేకుండా పోతాయి.

88. లాలాజలములో 18 రకాల పోషక పదార్థాలు వుంటాయి.
89. కాలిన మచ్చలకు ఉమ్మి రాయాలి.కొన్ని రోజులకు పోతాయి. సోరియాసిస్ చర్మ వ్యాధికి ఉదయమే రాయాలి.ఒక సంవత్సరము వరకు పెట్టాలి తగ్గుతుంది.
90. తమల పాకులు ముదురు ఆకు పచ్చగా వుండాలి. ఒగరుగా వుండాలి. చిన్నవి దేశవాళి రకాలనే వాడాలి. సున్నం 1 గ్రామ్‌కు మించి వేయరాదు. సొంపు, యాలకులు, లవంగాము వేసి తినవచ్చు.
91. రాగి పాత్ర నీరు మంచిది. రాగి పాత్ర నీరు గోరువెచ్చ చేయనవసరము లేదు. 3 నెలలు త్రాగి 15 రోజులు మరల కుండలో నీరు త్రాగాలి. మరల రాగి బిందే నీరు త్రాగాలి వరుసగా ఇదే విధముగా త్రాగాలి.
92. ఉదయము టిఫిన్ కు బదులు 9:30 వరకే భోజనము చేయాలి. ఉదయమే జఠరాగ్ని ఉత్పత్తి అవుతుంది. సూర్యోదయమైన 2-2:30 గం॥ జఠరాగ్ని బాగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఉదయము కన్నా మధ్యాహ్నము 1/4 భాగము తగ్గించాలి. సాయత్రము మధ్యాహ్నము కన్న 1/4 తగ్గించాలి. 6 గంటలలోపే తినాలి.
93. రాత్రి పూట భోజనము ఎట్టి పరిస్థితి లోనైన తినరాదు.
94. తిప్ప తీగ వాత, పిత్త, కఫాలాను అదుపు చేస్తుంది. రోజు ఉదయమే పరగడుపులో తినాలి.
95. తులసి ఆకులు పరగడుపులో తింటే త్రీ దోషాలు అదుపులో వుంటాయి.
96. నేల ఉసిరి ఒక చెంచా పొడి నీటిలో కలిపి త్రాగితే త్రీ దోషాలు పోతాయి.
97. సూర్యాస్తమయానికి 40 ని॥ల ముందు తినాలి.
98. తేనెలో రెండు మూడు లవంగాలు వేస్తే తేనె చెడిపోదు.
99. విటమిన్ డి ఉంటే ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు రావు.
100. వ్యాయామం చేయుట వలన శరీరంలోని గ్లూకోజ్ క్రొవ్వు తగ్గుతుంది.

కడుపు శుభ్రముగా ఉంచుకొనుట

కడుపు అంటే జీర్ణాశయము, చిన్న ప్రేగులు, పెద్ద ప్రేగులు శుభ్రముగా వుంటే ఎన్నో రోగాల నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. అజీర్ణ సమస్యలు, అల్సర్, మల విసర్జన రోజు సరిగా లేక పెద్ద ప్రేగులో నిల్వవుండి వాత సమస్యలు, చిన్న పిల్లలకు ఉరికే తినుట వలన కడుపులో నొప్పి మల విసర్జన సరిగా లేక కడుపులో నొప్పి వస్తుంటాయి. చాలామంది తిన్నది పూర్తి అరిగి మరల ఆకలి వేసినపుడే తినాలి. కాని పెంటకుప్పల చెత్త వేసినట్లు ఊరికే చిరు తిండ్లు తింటూ తప్పులు చేస్తూ వున్నారు. సంపాదన మీద వున్న శ్రద్ధ ఆరోగ్యము మీద లేదు. భోజనము చేసెటప్పుడు మెత్తగా నమిలి మింగాలి లాలజలము కలుస్తుంది. తొందరగా జీర్ణం అయితుంది. పనిలో పడి వేళకు భోజనము చేయక, అల్సర్ మొదలైతుంది. అల్సర్ అంటే వేలకు భోజనము చేయక పోవుటవలన జీర్ణశయములో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆసిడ్ ఉత్పత్తి అయ్యి జీర్ణాశయము పొర, చిన్న ప్రేగుల పొరదెబ్బ తింటుంది. మాంసహారము, ఊరగాయ పచ్చడులు, పులుపులు, మసాలాలు, కారము తిన్నప్పుడు కడుపులో నొప్పి వస్తుంది. దీనినే అల్సర్, నొప్పి అంటారు. కొందరికి గ్యాస్ వస్తుంది. దీనికి ముఖ్యమైన కారణము నమలకుండా గబా గబా మింగుట వలన జీర్ణరసాలు తగు మోతాదులో ఉత్పత్తి కాక కడుపులో గ్యాసు ఉత్పత్తి అయ్యి త్రేపులోస్తుంటాయి. దీనినే అజీర్ణము అంటారు. ఈ అజీర్ణము వలన ఆమ వాతము వస్తుంది. దీనితో కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళలో పోట్లు వస్తాయి. పెద్దప్రేగు మీటర్నర పొడవు వరకు వుంటుంది.రోజు రెండు సార్లు మోషన్ సులువుగా పోవాలి. మోషన్ సులువుగా రావలంటే ప్రతి ఒకరు 50 గ్రాముల పీచు పదార్థాము ఒక రోజుకు తినాలి పీచు పదార్థాము వుంటేనే మలము కదులుతూ వుంటుంది. రెండవది ఉదయము లేవగానే ముఖం కడుగకుండానే లీటరు నీరు త్రాగాలి. పండ్లు తొముటకు ముఖం కడుగుటకు, మల విసర్జనకు 30,40 నిమిషాల సమయము పదుతుంది. మరల లీటరు నీరు త్రాగాలి. ఈ విధముగా ఉదయమే త్రాగుట వలన మల విసర్జన సులువుగా అయిపోతుంది. మల విసర్జన సరిగా లేక ఎంతో మంది బాధపడుతుంటారు. మొదట్లో పెద్ద పేగు ఎనిమా ద్వార శుభ్రం చేసుకొని, నీరు రోజుకు 5 లీటర్ల నీరు త్రాగితే మలబద్ధక సమస్య రాదు. మల బద్ధకము ద్వార కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. ముందు జాగ్రత్తగా అన్ని సూచనలు పాటిస్తే ఏ సమస్య వుండదు. మలబద్ధక సమస్య వున్నవారు ఆకుకూరలు, ప్రకృతి ఆహరము ఎక్కువ తినుట మంచి పద్దతి. మల బద్ధక సమస్యకు రాత్రి పడుకునే ముందు గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో త్రిఫల చూర్ణము గాని కాయచూర్ణం గాని దోసవిత్తుల పొడిగాని, 1,2 చెంచాలు నీటిలో కలిపి త్రాగాలి ప్రేగులు శుభ్రంగా అవుతాయి.

నిత్య జీవన విధానము

ఉదయం బ్రహ్మముహుర్తం అంటారు. 4 గంటల సమయములో లేవాలి. చాలా మంది 4 గంటలకే లేవడము కష్టమునుకుంటారు. ఏ ఇబ్బంది లేకుండా లేవాలంటే కొన్ని సూచనలు పాటించాలి సాయంకాలము సూర్యాస్తమయానికి 40 నిమిషాల ముందు మిత ఆహరము తినాలి. మనము పడుకునే సమయానికి తిన్న ఆహారము అరిగి పోవాలి. ఇలా కాకుండ రాత్రి పది గంటలకు తింటే 1 వరకు సరైన నిద్రరాదు. జీర్ణాశయముకు రక్త ప్రసరన ఎక్కువ కావాలి. సరియైన నిద్రపట్టక వుదయమే 4 గంటలకు లేవలేరు. 5,6 గంటల మధ్యలో తింటే 4 గంటలకు సునాయసముగా లేవగల్గుతారు. 4 గంటలకు లేవగానే ముఖం కడగ కుండనే లీటరు నీరు త్రాగాలి. పండ్లు తోముటకు వేప, జామ, ఉత్తరేణి, తుమ్మ లేదా ఏదైన ఒక పుల్లతో పండ్లుతోమాలి. పండ్లుతోముటకు, ముఖం కడుగుటకు, విరోచనానికి 30 నుండి 40 నిమిషాలు పడుతుంది. మరల ఒక లీటరు నీరు త్రాగాలి. రెండవసారి విరోచనము అయిన తరువాత స్నానము చేయాలి. స్నానానికి తలకు కుంకుడు కాయలు నానబెట్టిగాని పొడిగాని వాడాలి. స్నానానికి సున్ని పిండి వాడడం మంచిది. పైవన్నీ చేయుటకు ఒక గంట పడుతుంది. 5 నుండి 6:30 వరకు యోగా చేయాలి. అక్కినేని నాగేశ్వరరావు గారు (సినీ నటుడు స్నానానికి సున్నిపిండి తప్ప ఏదీ వాడేవారు కాదు.)

ఉదయమే టిఫిన్ గాని టీ గాని మన అలవాట్లు కావు వేరే దేశపు అలవాట్లు మనదేశాన్ని పరిపాలించిన వారు మనకు అలవాటు చేసినారు. వారి దేశములో శీతల దేశములలో సూర్యుడు ఉదయము కనిపించడు కాబట్టి వారు ఉదయము టిఫిన్స్ తింటారు. చల్లటి ప్రదేశము కాబట్టి టీలు త్రాగుతారు ఇవన్నీ మనము నేర్చుకున్నాము. మనది ఉష్ణ దేశము ఉదయము నుండి వేడి వుంటుంది. కాబట్టి ఉదయము సూర్యుడు ఉదయించిన 2.30 గంటలలోపు తినుట మంచిది. మధ్యాహ్నము ఉదయము కంటే తక్కువ తినాలి. మధ్యాహ్నము కన్నా సాయంకాలము తక్కువ తినాలి. మధ్యాహ్నము భోజనము తరువాత 20 నిమిషాలు కునుకు తీయుట మంచిది. మధ్యలో ఏమి తినకూడదు. సాయంత్రము తినగానే పడుకోకూడదు తిన్నది అరిగిన తరువాత పడుకోవాలి. 6 గంటలోపు తిన్నప్పుడు 9 వరకు అరిగిపోతుంది. 9-10 గం॥ల మధ్యలో పడుకోవడము మంచి పద్ధతి.

నిద్రపట్టని వారికి నిద్ర ఎలా వస్తుంది

నిదుర పట్టుటకు, బరువు తగ్గుటకు సాయంత్రం ఆరు గంటల లోపే తినుట మంచి అలవాటు. కొంతమంది నిద్ర పట్టుటలేదు అంటుంటారు. పెద్దమనుషులు పగలు కొన్ని గంటలు నిదురపోతారు. రాత్రి నిద్రపట్టుటలేది అని ఒక రకముగా బెంగ పెట్టుకుంటారు. మనకు ఒక రోజులో 6 గంటల గాఢ నిద్ర సరిపోతుంది. పిల్లలకు 8 నుండి 10 గంటలు అవసరము చిన్న పిల్లలైతే 18 గంటలు పడుకుంటారు. పగలు పడుకున్న తరువాత రాత్రి నిద్ర సరిగా రాదు దాని కొరకు నిద్ర మాత్రలు వేస్తూ వుంటారు. ఈ నిద్ర మాత్రలు వేసికొని పడుకోవడం రోజూ ఒక అలవాటుగా మారిపోయి వేరే రోగాలు తెచ్చిపెడుతుంది. నిద్ర పట్టక పోవుటకు ముఖ్యముగా రెండు కారణాలు చెప్పుకోవచ్చు. ఒకటి మానసిక ఆందోళన 2వది వాతము పెరుగుట. శుద్ధమైన నూనె వాత నాశకము శుద్ధమైన నూనె అంటే గానుగ ద్వారా తీసినది చిక్కగ వుంటుంది. గాటైన వాసన వస్తుంది. ఒక చెంచా మెంతులు రాత్రి గోరువెచ్చటి నీటితో నానబెట్టి ఉదయము ముఖం కడుగ గానే పరగడుపులో నమిలి తినాలి. వాతాన్ని హరిస్తుంది. షుగర్ అదుపులో వుంచుతుంది. క్షార గుణము కలిగి వుంటుంది. తిన్న తరువాత ఒక గంట వరకు ఏమి తినకుండా వుండుట మంచిది. రెండవది మానసిక ఆందోళన.. రాత్రి పడుకునే ముందు 15 నిమిషాలు ధ్యానము చేసి పడుకుంటే మానసిక అందోళన తగ్గి సుఖనిద్ర వస్తుంది. నిద్ర కొరకు ట్యాబ్లెట్లు వాడుట మంచిదికాదు.

సూచనలు :

1. రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక చెంచా కొత్తిమిర రసం త్రాగి పడుకుంటే నిద్ర బాగా పడుతుంది. థైరాయిడ్ తగ్గుతుంది
2. రోజూ ఒక చెంచా జరమాసి చూర్ణం రాత్రి భోజనానికి ఒక గంట ముందు నీటితో కలిపి త్రాగితే నిద్ర బాగా వస్తుంది. హైబీపి అదుపులో ఉంటుంది. రక్తశుద్ధి జరుగుతుంది. మెదడుకు బలాన్నిస్తుంది.
3. బాదం నూనె పడుకునే ముందు తలకు మర్ధన చేయాలి. రెండు చుక్కలు ముక్కులో వేయాలి బాగా నిద్ర పడుతుంది.
4. పైనాపిల్ తిన్నా నిద్ర బాగా పడుతుంది.
5. ఆవు నెయ్యి రాత్రి పడుకునే ముందు కళ్ళకు కాటుక వలె పెట్టుకోవాలి. రెండు చుక్కలు ముక్కులో వేయాలి నిద్ర బాగా పడుతుంది.
6. అశ్వగంధ చూర్ణం ఒక చెంచా 1 చెంచా చక్కెర 1 చెంచా ఆవు వెన్న కలిపి తింటే నిద్ర బాగా వస్తుంది.

ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకో పలుమార్లు ఆలోచించు

పిల్లలకు మంచి అలవాట్లు ఎలా నేర్పాలి

14 ఏళ్ళ వరకు కఫ ప్రభావము 14 నుండి 60 ఏళ్ళ వయస్సు వరకు పిత్త ప్రభావము 60 పైన వాత ప్రభావము ఉంటుంది. కఫ ప్రభావము ఎక్కువ వున్న పిల్లలు మొండికి చేస్తారు. చెప్పినా వినరు కఫ ప్రభావము తగ్గాలంటే 10 గంటలు నిద్ర పోవాలి 8గంటలకే టివి ఆపివేసి పిల్లలు తొందరగా పడుకునేటట్లు చూడాలి. కొందరు చిన్న పిల్లలను హస్టల్‌లో వుంచి చదివించుతారు. అలా వుంచుట వలన తల్లిదండ్రుల ప్రేమను కోల్పోతారు చిన్న వయసులో హాస్టల్‌కు పంపించకూడదు. 4 సంవత్సరాలలోపు పిల్లలు 14 గంటల నుండి 18 గంటల వరకు పడుకోనివ్వాలి. ఈ విధముగా పడుకొన్నపుడు కఫ ప్రభావము అదుపులో ఉంటుంది. పిల్లలకు నిద్ర వస్తున్నప్పుడు పడుకోనివ్వండి. వారంతట వారే లేవనీయాలి. ఉదయము కఫము ఎక్కువగా వుంటుంది. మధ్యాహ్నము పిత్తము ఎక్కువగా వుంటుంది. సాయంత్రం వాత ప్రభావము వుంటుంది. ఉదయము పూట కఫ ప్రబావము వుంటుంది. ఆ సమయములో బాగా నిద్ర పోతారు. ఆ కాలములో స్కూల్‌కు పంపించకుండా మధ్యాహ్నము స్కూల్‌కు పంపించాలి. కఫ ప్రభావము తగ్గుటకు నువ్వుల నూనె తైలముతో మర్ధన చేయాలి. తైలముతో రాపిడి చేయాలి. కఫ ప్రభావము వున్నవారికి యోగా గాని ప్రాణయామము గాని అవసరము లేదు. చాతి నుండి పై భాగము మర్ధన చేయాలి. తలకు మర్ధన చేయాలి, చెవులకు రోజూ మర్ధన చేయాలి. చెవులలో నూనె వేయాలి. ఏ ప్రాంతములో నూనె ఏది దొరికితే ఆనూనెతో మర్ధన చేయాలి. కళ్ళలో దేశవాళీ ఆవు నెయ్యి కంటిలో 1చుక్క వేయాలి కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. ఆవు నెయ్యి, బెల్లం, నువ్వులు వేరుశనగలు ఇవ్వాలి. కఫం తగ్గిస్తుంది. మైదాతో తయారుచేసిన పదార్ధాలు ఇవ్వకూడదు. కఫాన్ని పెంచుతాయి. మర్ధన తరువాత స్నానము చేయించాలి. ఎంతసేపు మర్ధన చేయాలంటే పిల్లలకు ప్రక్కల నుండి చెమటలు వచ్చు వరకు మర్ధన చేయాలి. స్నానము చేయించుట, శెనగపిండి, గంధపు పిండి, ఎర్రకంది పప్పు పిండి, పెసరపిండితో స్నానము చేయించాలి. కఫాన్ని హరిస్తుంది. సబ్బువాడరాదు. ఆహరములో ఆవు నెయ్యి వాడుట వలన కఫాన్ని హరిస్తుంది. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. కఫ ప్రభావము పెరిగినపుడు దోష పూరితుని చేస్తుంది. పిల్లలకు కథలు చెప్పాలి మహా వీరుల, అనగా రాణాప్రతాప్, ఝాన్సీరాణి వంటి వారి కథలు చెప్పాలి. పిల్లలు సక్రమముగా చదువకపోయిన, మంచి మార్కులు రాకపోయిన పిల్లలను నీవు మొద్దువు, నీకు చదువురాదు. అని తిట్టవద్దు. నీవు తెలివిగలవాడివి నీవుబాగ చదువగలవు అని మెచ్చుకొని చదుపై అసక్తిపెంచాలి.

మనసును అదుపు చేయగలవాడే మనిషిగా జీవించగలడు

కొందరంటారు. మా పిల్లవాడు ఏమి పని చేయుటలేదు అని ఏ చిన్న పని చేసిన బాగ మెచ్చుకొవాలి అల మెచ్చుకుంటే పనిపై ఆసక్తి పెరుగుతుంది. తరువాత పని చేయగల్గుతారు.

నీవు ఏ పని చేయలేవు. పని దొంగవు అని నిరుత్సహపరుచవద్దు ఇంకా ఎక్కువ మొండికి వేస్తారు. మొక్కై వంగనిది మానై వంగుతుందా అనే సామెత గుర్తుంచుకుని చిన్నప్పుడే పిల్లలకు పొగత్రాగుట వలన చెడు ఫలితాలు గురించి, మత్తువలన జరిగే నష్టాల గురించి, సమాజముతో ఎలా మెలగాలని, పెద్దల పట్ల చూపించవలసిన ప్రేమాభిమానాలు ఇలా సామాజిన విలువలును తల్లి తండ్రులుగా మనం కుటుంభ వ్యవస్థ పట్ల, సామాజిక వ్యవస్థ పట్ల కలిగి ఉండాల్సి ధృక్పథం గురించి పిల్లలకు బోధించడం మన బాధ్యత - మంచి చేస్తే ... మంచి వస్తుందన్న విషయం వారికి తెలియజేయాలి.



గురు శిష్యుల సంభాషణ

ఆరోగ్యం కొరకు గురు శిష్యుల సంభాషణ :

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ఆరోగ్యం కొరకు కొందరు నడుస్తుంటారు, కొందరు పరిగెడుతుంటారు, కొందరు యోగా చేస్తారు. ఏది మంచిదో చెప్పగలరు

గురువు : ఆరోగ్యం కొరకు నడక గాని, పరిగెత్తుట గాని మంచిదే కానీ పూర్తి ఫలితం రాదు. యోగాలో యోగాసనాలు, ప్రాణాయామం, ధ్యానం, ధ్యానముద్రలు ఉంటాయి. కాబట్టి రోజూ యోగా ఆచరిస్తే 100% ఫలితం ఉంటుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! యోగా ఎంతకాలం చేయాలి ?

గురువు : ఆహారం ఎంత కాలం తింటావు అంటే జీవితం ఉన్నంత కాలం అంటారు అట్లే యోగా కూడా జీవితం ఉన్నంత కాలం చేయాలి. రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాధపడుట కంటే నివారణే ముఖ్యమని తెలుసుకుని ఆచరించాలి.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! యోగా చేస్తే మందులు తినుట, ఆస్పత్రుల దగ్గరకు వెళ్ళుట ఆగిపోతుందా ?

గురువు : యోగా ఆహారపు అలవాట్లు మంచి ఆలోచనలతో ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరుగుట మందులు వాడుట ఆగిపోతుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ఆరోగ్యం కొరకు తినరానివి, త్రాగరానివి ఏవైనా ఉన్నాయా ?

గురువు : ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే మొదట మనసును అదుపుచేసే శక్తి పెంచుకోవాలి. మనము, మనస్సు చెప్పినట్టు తింటున్నాం. శరీరానికి ఏది మంచిది. ఏది చెడు చేస్తుంది తెలుసుకుని పడనివి తినకుండా ఉంటే మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

తినకూడని ఆహార పదార్థాలు :

మాంసాహారము, మత్తు పదార్థాలు, మసాలాలు, పొగాకు ఉత్పత్తులు, ఉప్పు, రిఫైండ్ నూనె, బర్రె నెయ్యి, ఎండుమిర్చి కారం, తీపి, తీపి పదార్థాలు, పులుపు (చింతపండు). రసాయన కూల్‌డ్రింక్స్ మానివేయుట చాలా మంచిది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ప్రకృతికి మించిన డాక్టర్ లేదని అంటారు. అది ఎంతవరకు నిజం ?

గురువు : ఈ సృష్టిలో 84 లక్షల జీవులు ఉన్నాయి. ఏ జీవి కూడా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా తినుట లేదు. ఆ జీవులన్నీ ఆరోగ్యంగా లేవా? అధిక తెలివి గల మనిషే ప్రకృతికి విరుద్ధంగా ఆహారపు అలవాట్లు చేసుకుని రోగాల బారీన పడుతున్నాడు. మానవులు ఈ ప్రకృతిని చూసి నేర్చుకోవాల్సిందిచాలా ఉంది. మానవులే ఈ ప్రకృతిని చెడగొడు తున్నారు. ఈ భూమిపై 33 శాతం అరణ్యాలు ఉండాలి. కానీ ఇప్పుడు 9 శాతానికి చేరుకున్నాయి. ప్రకృతిని చెడగొట్టడం వలన అది మనలను కూడా చెడగొడుతున్నది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ప్రాణ శక్తి, ప్రాణవాయువు, క్షారాలు ఉన్న ఆహారము తినాలంటారు. ఇది ఎంత వరకు నిజం ?

గురువు : ప్రకృతి ద్వారా పండ్లు, కూరగాయాలు, ఆకుకూరలు, మొలకలు, అన్నింటిలో క్షారాలు ఉంటాయి. ఉడకబెట్టకుండా, కాల్చకుండా తినే వాటిలో క్షారాలు ఉంటాయి. మనం మొత్తం ఉడికించని ఆహారమే తినుటకు అలవాటు పడితే మనకు ఏ రోగము దరిచేరదు. మందుల అవసరం ఉండదు. వంద సంవత్సరాలు బ్రతుకుటకు శరీరం

సహకరిస్తుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! రోగాలు రాకుండా, వచ్చిన రోగాలు పోవుటకు, అదేవిధంగా జన్యుపరంగా రోగాలు తగ్గించుకునేందుకు ఏదైనా మార్గం ఉందా ?

గురువు : యోగా, ఆహార నియమాలు, మలినాలు తొలగించుకొనుట, సమతుల్య ఆహారం, జీవన విధానం ఈ ఐదు ఆచరించినప్పుడు మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది. అనారోగ్యం అయినప్పుడే కదా ! డాక్టర్ దగ్గరకు పోతాము. ముందు నివారణే ముఖ్యమని తెలుసుకుని ఆచరించినప్పుడు రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవడం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! అన్నీ తిన్న వారు కూడా కొందరు ఆరోగ్యంగానే ఉన్నారు. వారి గురించి మీరేమంటారు ?

గురువు : చాలా మంది అన్నీ తిని ఆరోగ్యంగా ఉన్న వారితో పోల్చుకుంటారు. అన్నీ తిని కూడా ఆరోగ్యంగా ఉన్నారంటే అలా ఉన్న వారు చాలా తక్కువనే చెప్పుకోవాలి. అన్నీ తిని ఆరోగ్యంగా వంద సం॥లు బ్రతికిన వారు ఉండరు. 5 ఏళ్ళ వారికే అద్దాలు, పదేళ్ళ వారికే షుగర్లు, 15 ఏళ్ళ వారికే హైబీపిలు 20-25 ఏళ్ళకే గుండెపోటు ఎంతో మందికి వస్తున్నాయి. వీరితో ఎందుకు పోల్చుకోరు. తప్పును సమర్థించుకొనుటకు మంచి వారితో పోల్చుకుంటారు.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! అన్నీ తిని ఆరోగ్యంగా ఉండలేమా ?

గురువు : అన్నీ తిని ఆరోగ్యంగా ఉండడమనేది అసాధ్యం, అన్నీ తిన్న వారికి కొంత కాలానికి హైబీపి, షుగర్, గుండెపోటు, పక్షపాతం, అల్సర్ ఒకటి తర్వాత ఒకటి వస్తాయి. వచ్చిన తరువాత డాక్టర్ దగ్గరకి వెళితే షుగర్‌కు స్వీట్స్ వద్దని ఆహార నియమాలు చెప్పుతారు. హైబీపి వస్తే ఉప్పు వద్దని, గుండెపోటు, పక్షపాతం వస్తే మాంసాహారము, నూనె పదార్థాలు వాడరాదని చెపుతూ ఉంటారు. వచ్చిన తరువాత మానుట కంటే ముందే తగ్గించి వాడితే ఏ రోగము కూడా మనకు రాకుండా ఉంటుంది. రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాధపడేకంటే రోగాలు రాకముందే ఆ పదార్థాలు వాడకుండా ఉంటే సులభమవుతుంది. విరిగిన కాలు

అతుకుబెడితే ఎంతైనా పట్టు తక్కువగానే ఉంటుంది. రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాగుచేసుకొనుటకు కొంత కాలం పడుతుంది. నివారణే ముఖ్యమని తెలుసుకుని యోగా, ఆహార నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే ఉంటుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ఈ మద్య కాలంలో 25-30 సం॥లకే మోకాళ్ళ కీళ్ళు వెన్నుపూస డిస్కులు, భుజాలు, తుంటి ఎముకలు అరుగుదల ఎక్కువ మందికి వస్తున్నాయి ఎందువలన ?

గురువు : ఈ మధ్య కాలంలో ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ వారు సర్వే చేసినప్పుడు 80 శాతం మందికి విటమిన్ డి లోపం ఉన్నట్టుగా సర్వేలో తేలినది. ఈవిటమిన్ డి ఎక్కడ దొరుకుతుంది. ఏ ఆహార పదార్థాలలో ఉంటుందంటే... సూర్యరశ్మిలో ఉదయం 6-8 గంటల మద్యలో విటమిన్ డి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎండ తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. 75 శాతం శరీరానికి ఎండ తగులునట్లు ధ్యానం చేస్తుగాని, యోగాసనాలు చేస్తుగాని, ప్రాణాయామం చేస్తూగాని, సూర్య నమస్కారాలు చేస్తూగాని అరగంట ఉంటే చాలామంచిది. ఆహారాలలో దేశవాళీ ఆవు నెయ్యి, మొక్క జొన్నలు, తృణ ధాన్యాలు, పుట్టగొడుగులలో విటమిన్ డి ఉంటుంది. కాబట్టి వాటిని హారంతో తీసుకోవాలి. విటమిన్ డి లోపించినప్పుడు కాల్షియం ఆహారం తిన్నాకూడా ప్రేగులు కాల్షియంను తీసుకోవు.రోగనిరోదక శక్తి తగ్గుతుంది. ఉత్పత్తి అయిన ఇన్సులిన్ కడా శరీరం తీసుకోదు. అందువలన విటమిన్ డి లోపం లేకుండా చూసుకుంటే ఎముకలు పెళుసుబారుట, అరుగుట, చిన్న దెబ్బతగిలినా విరుగుట అనేవి వుండవు. వెన్నుపూస డిస్కు నొప్పులు, కాళ్ళు తిమ్మిర్లు, స్పర్శ జ్ఞానం కోల్పోవుట ఇంకా ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. సమతుల్య ఆహారం తింటే ఏ రోగాలు దరిచేరవు.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! కొందరు దవాఖానాల చుట్టు తిరుగుతారు. వారికి అన్ని టెస్ట్‌లు చేస్తారు. టెస్ట్‌లలో ఏమీ లేదని తేలుతుంది. ఎన్నో రకాల మందులు తింటారు. ఐనా రోగము తెలియదు. రోగం బాగు కాదు. దీనికి మీ సలహా ఏమి ఇస్తారు ?

గురువు : ఆయుర్వేదంలో పేరు లేని రోగానికి పెన్నీరు గడ్డ (అశ్వగంధ) పొడి పరగడుపున నీటితో గాని పాలతో గాని ఒక చెంచా పొడి కలిపి తగ్గే వరుకు త్రాగాలి. ఏ రోగానికైనా రోగనిరోధక శక్తి పెరగాలంటే ఉన్న రోగాలు పోవాలంటే ప్రకృతి ఆహారం తింటే అన్ని రోగాలు పోతాయి.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! లంకణం పరమఔషదం అంటారు. అది నిజమేనా ఎలా చేయాలి ?

గురువు : రకరకాలుగా ఉపవాసాలు చేస్తూఉంటారు. కొందరు పండ్లు తిని చేస్తారు. ఇంకా కొందరు పండ్ల రసాలు త్రాగి ఉపవాసాలు చేస్తారు. కొందరు పాలు త్రాగుతారు. తినుకుంటూ ఉపవాసం చేస్తే ఉపవాసం అనబడదు. ఆరోగ్యం బాగు కొరకే ఉపవాసాలు చేస్తారు. బరువు తగ్గాలంటే రోగ నిరోదక శక్తి పెరగాలంటే ఉపవాసాలు చేస్తారు. ఉపవాసం అంటే శరీరానికి విశ్రాంతి దొరుకుతుంది. శరీరానికి విశ్రాంతి ఇచ్చినప్పుడు శరీరం దానంతట అదే రిపేర్ చేసుకుంటుంది. ఇది శరీరం యొక్క గొప్పదనం.

నాలుగు చెంచాల తేనే ఒక నిమ్మకాయ రసం ఒక గ్లాస్ నీటిలో పిండి త్రాగాలి. గంట తరువాత ఒక గ్లాస్ నీరు త్రాగాలి. ఈ విధంగా ఉపవాసం రోజ మొత్తం చేయాలి. పైవిధంగా బరువు తగ్గాలనుకునేవారు మూడు రోజుల పాటు చేయవచ్చు. తరువాత పండ్ల రసాలుతో చేయువచ్చు. తరువాత పండ్లు మాత్రమే తినాలి. ఈ విధంగా ఉపవాసం చేసినప్పుడు ఆరోగ్యం పెరుగుతుంది. ఉన్న వ్యాధులు లేకుండా పోతాయి.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! గో పంచకాన్ని అన్ని వయసుల వారు వాడవచ్చా? పంచగవ్యం అంటే ఏమిటి ఏఏ రోగాలు తగ్గుతాయి ?

గురువు : గో పంచకం దేశవాళి ఆవుది మాత్రమే త్రాగాలి. ఆవు దగ్గర పంచకం పట్టినప్పుడు మొదటి మూత్రం కొద్ది సెకన్లు వదలాలి. మధ్య మూత్రం మాత్రమే పట్టాలి. ఆఖరి మూత్రం వదిలిపెట్టాలి. ఎనిమిది పొరలు గుడ్డతో వడబోసి చిన్నవారికి 20 మి.లీ పెద్దవారికి 40 మి.లీ. అరగ్లాస్ నీటితో కలిపి త్రాగవచ్చు. దేశవాళీ ఆవు సంచరిస్తూ అన్ని రకాల గడ్డి మేసినదైతే మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

ఆవు పంచకం ఏ రోజుకారోజు పట్టి త్రాగాలి. 2వ రోజుకు పనికిరాదు. ఆయుర్వేద షాపులలో గో ఆర్క్ దొరుకుతుంది. అది రోజూ 30 మి.లీ వరకు పెద్దలు, చిన్న పిల్లలు 10 మి.లీ వరకు నీటితో కలిపి త్రాగవచ్చు.

ముఖ్యంగా ఏ రోగాలు తగ్గుతాయంటే మూడవ స్టేజిలోనున్న కాన్సర్, ఆస్తమా, ఫైల్స్, చర్మవ్యాధులు, తగ్గుతాయి.

పంచగవ్యము అంటే దేశవాళీ ఆవు పాలు, పెరుగు, నెయ్యి, పంచకం, పేడ సారము. ఈ ఐదు కలిపితే పంచగవ్యము అంటారు. ఈ పంచగవ్యము సర్వరోగాలు తగ్గిస్తుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! గోమాతకు పూజ చేస్తారు ఎందుకొరకు ఏమైనా ఆరోగ్యం చేకూరుతుందా ?

గురువు : దేశవాళీ గోమాతలో ఎంతోమంది దేవతలు ఉంటారని అంటారు. గోమాత ఉత్పత్తులతో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేస్తూ ఉన్నారు. ఒక్క రోజు ఆవు పంచకం ఒక్క పేడతో ఒక ఎకరం భూమి సారవంతమైతుంది. ఎంతో మంది పంటలు పండిస్తున్నారు. గో మాత చుట్టూ ఆరా (రేడియేషన్) ఏడు మీటర్ల దూరం వరకు ఉంటుంది. కాబట్టి గోవు చుట్టూ ప్రదక్షిణ చేయుట వలన మనకు ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. గోవును నిమరడం వలన ఎన్నో రోగాలు పోతాయి. అందుకొరకే గోమాత పూజ చేస్తారు. తినే పదార్థాలలో విషపు అవశేషాలు మిగిలి ఉంటాయి. ఆవు పాలు మజ్జిగ కాని నెయ్యి, పంచకం, పేడ సారము వాడితే విషానికి విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! నోరు కట్టుకుని ఏమీ తినకుండా వందల యేళ్ళు బ్రతకుట కంటే అన్నీ తిని 50 ఏళ్ళు బ్రతికితే మంచిది కాదా ?

గురువు : ఆహార నియమాలు, యోగా చేయుట వలన ఆరోగ్యం బాగుఅవుతుందని అందరూ చెబుతున్నా మంచి మాట. వంద సం॥లు బ్రతుకుట ముఖ్యం కాదు బ్రతికినంత కాలం ఎవరి పని వారే చేసుకోవాలి. ఇప్పటి జీవన విధానంలో 25-30 ఏళ్ళకే గుండెపోటు, హైబీపి, షుగర్, అల్సర్, ఫైల్స్ వస్తున్నాయి. 25 ఏళ్ళకే గుండెపోటు వచ్చి చనిపోయిన వారిని చూస్తున్నాం. 25-30 ఏళ్ళకే చనిపోతే భార్య, పిల్లలు, అతనిపై ఆధారపడి ఉండే తల్లితండ్రులును ఎవరు చూసుకోవాలి. ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటే మధ్యలో

మరణాలు ఉండవు. బరువు బాధ్యతలు చూసుకుంటూ చనిపోయే దాకా ఆరోగ్యంగా ఉండాలంటే ఆహార నియమాలు, యోగా, మంచి లక్షణాలు తప్పకుండా పాటించాలి. మా బంధువు ఒకాయన పక్షవాతం ముప్పైఐదు ఏళ్ళకే వచ్చి మాట రాకుండా పోయినది. 16 లక్షలు ఆస్పత్రులకు అయిపోయినవి. అతనిపై ఆధారపడియున్న భార్య, బిడ్డ, కొడుకు, కుటుంబం మొత్తం ఆగమైపోమయినది. పిల్లలు చదువుటకు డబ్బులు, మందులకు డబ్బులు లేవు. జీవనం గడుచుటకు డబ్బులు లేక ఎన్నో సమస్యలు ఎదురైనాయి. ఏ సమస్య రాకుండా ఉండాలంటే మన ఆరోగ్యం మనమే కాపాడుకోవాలి.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! చాలా మంది వ్యసనాలకు అలవాటై మనసు అదుపు చేయలేక పోతున్నారు. మనసు అదుపు చేయుటకు ఏదైనా మార్గం చెప్పండి?

గురువు : మనస్సు, శరీరం కలిసి ఉంటే యోగం, విడిపోతే రోగం అన్నారు పెద్దలు. మనం రోజు ఎంత వయస్సు ఉన్న వారు అన్ని నిమిషాలు ధ్యానం అలవాటు చేసుకుని రోజూ ఆచరిస్తూ ఉంటే మనస్సుకు శరీరానికి సమన్వయం ఏర్పడుతుంది. సమన్వయం ఏర్పడితే మనస్సు మనం చెప్పినట్లు వింటుంది. మనస్సు అదుపులోకి వస్తుంది. వ్యసనాలను ఒకేసారి ఆపితే కష్టమవుతుంది. అది తప్పుగా భావించి మెల్లమెల్లగా తగ్గించాలి. ఉదాహరణకు రెండు సిగరెట్ డబ్బాలు కాల్చేవారు. వారానికి రెండు సిగరెట్ల చొప్పున తగ్గిస్తూ మెల్లగా మానివేయాలి. కుటుంబాలను నాశనం చేస్తున్న వ్యసనాలు అవసరమా. ఒకసారి ఆలోచించండి?

శిష్యుడు : గురువు గారు ! రుచులు లేకుండా ఎల్లకాలము తినగలుగుతామా? అలా తిన్నవారు ఎవరైనా ఉన్నారా? వారి ఆరోగ్యం ఎలా ఉంది?

గురువు : తినగా తినగా వేపాకు తియ్యగానుండు అని వేమన ఏనాడో పద్యం రాసినాడు. ఏవిధంగా తింటే నోటికి అదే అలవాటుగా అవుతుంది. పది పన్నెండు రోజులు ఓపికతో తిన్నట్లైతే నాలుక మీది కణాలు మారి తింటున్న దానికే అలవాటు అవుతుంది. గడిచిన పది సం॥లుగా నేను ఆహార నియమాలు, యోగా, సత్ప్రవర్తన వలన షుగర్, హైబీపి, గౌట్, అల్సర్, ఎముకలు అరుగుదల, చర్మవ్యాధులు, ప్రోస్టేట్ సమస్యలు

శరీరంపై మలినాలు కడిగితే జలస్నానం శరీరంలోపలి మలినాలు కడిగితే జలపానం

అన్ని తగ్గిపోయినాయి. ప్రస్తుతం ఒక్క టాబ్లెట్ కూడా వాడుట లేదు. నాకు ఇప్పుడు 63 సం॥లు మీరు కూడా ఆచరిస్తే అందరికి కూడా ఇది సాధ్యమే. ఆహారపు అలవాట్లు, యోగా చేయడం అందరికీ సాధ్యమే. కానీ ఆస్పత్రులకు ఖర్చు పెట్టుట అందరికీ సాద్యం కాదు. ఈ రోజులలో గుండెపోటు వస్తే లక్షలలో ఖర్చు అవుతుంది. అందరి వద్దా లక్షలు ఉండవు. ముందు జాగ్రత్తగా ఆరోగ్యం కాపాడుకుంటే లక్షల అవసరం ఉండదు.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! మీరు ఈ సమాజానికి ఏమీ సలహా ఇవ్వాలను కుంటున్నారు?

గురువు : ఇప్పటి జీవన విధానం వలన 5 సం॥ల వారికి అద్దాలు, 20 సం॥ల వారికి గుండెపోట్లు, హైబీపిలు. 30-35 సం॥లకే ఎముకల అరుగుదల అన్ని రోగాలు తెచ్చుకుని బాధపడుటయే కాకుండా ఉన్న ఆస్తులను అమ్మి ఆస్పత్రులకు మందులకు పెట్టుట అవసరమేనా? మీరే ఒక్కసారి ఆలోచించండి. ప్రతి ఒక్కరూ ఆరోగ్యం పై అవగాహన పెంచుకుని ఆచరిస్తే ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఆస్పత్రుల చుట్టూ తిరగకుండా బ్రతికినంత కాలం రోగాలు లేని సుఖజీవనం అందరకీ సాధ్యమే.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! ఆయుర్వేదం, అల్లోపతి, హోమియోపతి, ప్రకృతివైద్యం ఇందులో ఏది వాడుట మంచిది అంటారు.

గురువు : అన్నింటి కంటే నివారణే ముఖ్యం. ప్రకృతి వైద్యం తక్కువలో అవుతుంది. వేరే రోగాలు రావు. తర్వాత ఆయుర్వేదం పంచభూతాలలో ఒకదాని ద్వారా వస్తుంది. ఆరోగ్యం కాపాడుతుంది. మూడవ స్థానంలో హోమియోపతి కూడా మంచిదే. అల్లోపతి ఎక్కువగా వాడడం వలన సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ తప్పవు.

శిష్యుడు : గురువు గారు ! పూర్వపు రోజులలో ఎనబైశాతం ఆరోగ్యంగా ఉంటే 20 మంది మాత్రమే అనారోగ్యులుగా ఉండేవారు. ఇప్పటి రోజులలో 20 శాతం ఆరోగ్యంగా ఉంటే 80 శాతం మంది అనారోగ్యులుగా అవుతున్నారు. ఎందువలన?

గురువు : నూతన జీవన విధానం వలననే అనారోగ్యాలు పెరిగాయి. ఈ ప్రకృతి ని చూసి నేర్చుకోవాల్సింది చాలా ఉంది. ఏ జీవి కూడా ప్రకృతికి

విరుద్ధంగా తినుట లేదు. ఆస్పత్రులు లేవు మందులు లేవు. కేవలం మానవులే రుచులకు అలవాటు పడి ప్రకృతికి విరుద్ధంగా జీవించుట వలన ఎన్నో రోగాలకు గురైవుతున్నారు. ప్రెసర్ కుక్కర్లు, రాతెండి పాత్రలు, ఫ్రిజ్‌లు, ఏసీలు జీవన విధానం మార్పులవలన అన్నీరోగాలు కొని తెచ్చుకుంటున్నారు. పూర్వికులు మట్టి పాత్రలే వాడేవారు. ముడిబియ్యం, తృణధాన్యాలు తిని కష్టపడి పనిచేసేవారు. ఇప్పుడు కడుపునిండా తినుట కష్టం చేయకపోవుట వలన అధిక బరువు పెరిగి అనేక రోగాలుకు దారి తీస్తున్నది.

శరీరంలో పేరుకుపోయిన మలినాలు ఎలా తొలగించుకోవాలి?

శరీర మలినాలు అంటే మలం, మూత్రం, అధికబరువు, చెడు క్రొవ్వు, కార్బన్‌డైయాక్సైడ్, అజీర్ణము, చెమట. పై అన్నీ మలినాలు రోజు శుద్ధి కావాలి. కాని సరైన నీరు త్రాగక, పని చేయక, శరీర మలినాలు పేరుకు పోవుట వలన కీళ్ళలో మలినము పేరుకపోయి కీళ్ళనొప్పులు, కీళ్ళలో పోట్లు, అన్ని వైపులకు వంగకపోవుట వలన రోబోలాగా మెడ తిరగదు, నడుము, కీళ్ళు తిరగవు, కీళ్ళు వంగవు. ఈ పేరుకు పోయిన మలినాలు పోవుటకు మార్గాలు క్రింద తెలపడమైనది.

1. ఈశ్వరి వేర్ల పొడి (2గ్రా) పరపడుపున నీటిలో కలిపి త్రాగాలి. శరీరంలోని మలినాలు మూత్రం ద్వారా మలం ద్వారా చెమట ద్వారా బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి. ఉదయం 1 గంట వ్యవధిలో 2.5 లీటర్లు, పగలు 2.5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి తద్వారా మలినాలుపోతాయి.
2. రోజూ ఫైనాఫిల్ తినుట వలన శరీర మలినాలు పోతాయి. బీటా కణాల శక్తి పెరిగి షుగర్ ఉన్న వాళ్ళకు ఇన్సులిన్ పెరుగుతుంది. ఖనిజలవణాలు ఉంటాయి.
3. అలోవీరా జెల్ రోజూ ముఖం కడిగిన తరువాత రెండు చెంచాలు పరగడుపున తినాలి. అరగంట వరకు ఏమీ తినకుండా ఉండాలి. 18 రకాల ఖనిజ

లవణాలు ఉంటాయి. తద్వారా మలినాలు పోతాయి.

4. గోధుమ గడ్డి రసం గాని గోధుమ గడ్డి చూర్ణం గాని వాడితే శరీరంలో పేరుకపోయిన మలినాలు తొలగిస్తుంది. బరువు తగ్గుతారు. హిమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. చెడు క్రొవ్వు తగ్గుతుంది.
5. జీర్ణ సంబంధ వ్యాధులు ఉన్నప్పుడు యాలకులు వాడాలి. యాలకులు శరీర మలినాలు తొలగిస్తుంది. అధిక రక్తపోటు నియంత్రిస్తుంది. జలుబు, దగ్గును నియంత్రిస్తుంది.
6. ఇంగువ వాడిన శరీర మలినాలు పోతాయి.

శరీర వేగాలు ఆపరాదు

1. శరీర వేగాలలో నవ్వు ఒకటి. నవ్వు వచ్చినప్పుడు పొట్టచెక్కలయ్యేలా నవ్వండి. సహజంగా నవ్వినప్పుడు శరీరంలో కొన్ని రసాలు విడుదల అవుతాయి. మెదడులో ప్లీనరీ గ్లాండ్ అని ఉంటుంది. అది రసాలు విడుదల చేసినప్పుడు నవ్వు వస్తుంది. ఈ రసాలను భావము ద్వారా విడుదల చేస్తుంది. కొన్ని సెకన్లలలోనే భావం కలగడమూ, నవ్వు రావడం ఒకేసారి జరుగుతుంది.
2. మరొక వేగం తుమ్ము. తుమ్ము వచ్చినప్పుడు ఆపకూడదు. బలవంతంగా తెచ్చుకుని తుమ్మకూడదు.
3. ఇంకొక వేగం దాహం. దాహం వేసినప్పుడు నీరు త్రాగాలి. ఉదయం 2.5లీటర్లు మాత్రం దాహం వేయకపోయినా మలినాలు పోవుటకు తప్పకుండా త్రాగాలి. నీరు త్రాగేటప్పుడు సుఖాసనంలో కూర్చుని త్రాగుట మంచిది
4. మరొక వేగం ఆకలి. ఆకలి ఆపితే ఎసిడిటితో మొదలై ప్రేగు కాన్సర్ వరకు దారితీస్తుంది. వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం మంచిదే. ఉపవాస సమయంలో నీరు త్రాగాలి. లేకుంటే హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తి అయ్యి కడుపులో మంట వస్తుంది. షుగర్ ఉన్నవారు, ఎక్కువ కష్టపడి పనిచేసేవారు అనారోగ్యంగా బలహీనంగా ఉన్నవారు ఎక్కువ మందులు వాడేవారు. ఉపవాసం చేయరాదు. ఆవలింతలు ఆపరాదు. రక్తంలో ఆక్సిజన్ తగ్గినప్పుడు ఆవలింతలు వస్తాయి.
5. మరో వేగం మూత్రం. మూత్రం రాగానే పోయాలి. కొందరు మూత్రం వస్తుందని నీరు త్రాగరు. నీరు త్రాగకుంటే సమస్యలు పెరుగుతాయి.
6. మరొక వేగం మల విసర్జన. మల విసర్జన ఆపకూడదు ఉదయమే రెండు సార్లు

పోవాలి.

ఏ వేగం కూడా బలవంతంగా ఆపకూడదు. ఆపితే వేరే సమస్యలు వస్తాయి.

అంజీరాతో ఆరోగ్యం

అంజీరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తీపి వగరు రుచితో నోరూరించే అంజీరా ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. ముఖ్యంగా లైంగిక సమస్యలు మలబద్ధకము, అజీర్తి, మధుమేహం, దగ్గు వంటి సమస్యలుకు పరిష్కారం లభిస్తుంది.
అంజీరాలో అధిక మోతాదులో పీచుతో పాటు విటమిన్ ఎ,బి1,బి2, కాల్షియం, మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజ లవణాలు ఉంటాయి. మూడు అంజీరాలు తింటే మూడు గ్రాముల పీచు లభిస్తుంది. ఇది జీర్ణ వ్యవస్థ తీరును మెరుగుపరిచి మలబద్ధక సమస్యను తగ్గిస్తుంది. బరువు పెరగడం చాలా మందిని వేధిస్తున సమస్య. ఇలాంటి వారు అంజీరాను వాడితే చాలా మంచిది. అలాగని మరీ ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరుగుతారు. తక్కువగా పాలతో తీసుకుంటే మంచిది. అంజీరాలో పెప్టిన్ అనే పదార్థం కొవ్వును కరిగించుటకు ఉపయోగపడుతుంది. అంజీరాలో ఉండే కొన్ని రకాల పోషకాలు మోనోపాజ్ తరువాత వచ్చే రొమ్ము కాన్సర్ రాకుండా అడ్డుకోవడంలో కీలకంగా పనిచేస్తుంది. దీనిలోని పోటాషియం రక్తంలోని చక్కెర నిలువలను తగ్గిస్తుంది. అధిక రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది. అంజీరాలో ఉండే కాల్షియం బలాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. ప్రతి రోజూ రాత్రి రెండు మూడు అంజీరాలను పాలలో నానబెట్టి తింటే లైంగిక సామర్థ్యం పెరుగుతుంది.

బ్రహ్మ ముహూర్తం...! అంటే ?

"సూర్యోదయానికి ముందు దాదాపు గంటన్నర ముందు సమయమే బ్రహ్మముహూర్తం. ఈ సమయంలో... ఆయుర్వేదం ప్రకారం ప్రాణశక్తి అధికంగా ఉ ంటుంది. ఈ సమయంలో మనలోని వ్యర్థాల్ని తొలగించే అపాన పాయువు సమర్థంగా పనిచేసి, కాలకృత్యాలు తీర్చుకోవడంలో సహకరిస్తుంది. ఉదయాన్నే వీచే గాలిలో అమృత ఛాయలుంటాయి.

ఆసమయంలో పీల్చేగాలి కొండంత ఆరోగ్యం...

మనసంతా.... ఆనందం...

జీర్ణకోశానికి కూడా ఇవ్వాలి విశ్రాంతి లేకుంటే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం ఒక భ్రాంతి

కుటుంబంలో మంచి చెప్పేవారు లేకనే

సమిష్టి కుటుంబాలు ఉన్నప్పుడు తాత, నాయనమ్మ, అమ్మమ్మ, తల్లితండ్రులు జ్ఞానాన్ని పిల్లలకు బోధించేవారు. ప్రస్తుత కాలములో ఉమ్మడి కుటుంబాలు లేవు. మంచి మాటలు చెప్పే సమయం కాని వారిని సక్రమ మార్గంలో లేక హాస్టల్‌కు పంపిస్తున్నారు ఇటు తల్లితండ్రుల దృష్టిగాని అటు పాఠశాలల దృష్టిగాని మొత్తం చదువుపైనే. ఈ ప్రభావంతో పిల్లలకు చదువు వస్తున్నది. మంచి మార్కులు సాధిస్తున్నారు. ఇటు తల్లితండ్రులకు అటు కాలేజీలకు ర్యాంకులు తెస్తున్నారు. చదవు ఉన్నది కాని సంస్కారం లేని పిల్లలు ఎక్కువ తయారవుతున్నారు. మొక్కై వంగనిది మ్రానై వంగునా అనే సామెత గుర్తుంచుకోవాలి. పది సం॥ల లోపు పిల్లవానికి ఎలా నీతిబోధ చేస్తే అలా విని ఆ మంచి బోధనలు అటు తల్లితండ్రులకు ఇటు సమాజానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడతాయి. పెద్దగా అయిన తరువాత చెబితే వినే స్థాయిలో ఉ ండరు. చిన్నతనంలోనే మత్తు హాని చేస్తుందని పొగాకు ఉత్పత్తులు వాడరాదని ఎలాంటి మత్తుల జోలికి పోకూడదని పెద్దలను గురువులను గౌరవించాలని తోటీ వారిని సోదర సోదరిమణులుగా భావించాలని యోగా వలన ఎంతో ఉపయోగం ఉన్నదని జీవితం కష్టసుఖాల మయమని అటు తల్లితండ్రులుగాని ఇటు కాలేజీలు గాని మంచి మాటలు చెప్పాలి. తెలిసీ తెలియని జ్ఞానంతో ఈనాటి యువతి యువకులు చదువు పూర్తికాకుండానే ప్రేమలో పడి జీవితాలనే నాశనం చేసుకుంటున్న వారిని చూస్తున్నాం. అమ్మాయి ప్రేమించుట లేదని ఆత్మహత్యలా? అబ్బాయి ప్రేమించుట లేదని ఆత్మహత్యలా? ప్రేమించిన వాడితో పెళ్ళికి ఒప్పుకోలేదని ఆత్మహత్యలా? ఇలాంటి జరుగకుండా ఉండాలంటే తల్లితండ్రులు గాని గురువులు గాని పెద్దలు గాని వారికి సరైన జ్ఞానం నేర్పుట లేదు. అందువలనే ఈ సమాజం చెడిపోతున్నది. ఈ మధ్య కాలంలో రేప్ కేసులకు ఉరిశిక్ష, జీవిత ఖైదు వంటి శిక్షలు వేసినా ఇంకా రోజూ పత్రికలో ఏదో దారుణం చూస్తూనే ఉన్నాం. దీనికి మూల కారణం పిల్లలకు తల్లితండ్రులు గాని గురువులు గాని మంచి బోధ చేసేంత వరకు ఆపుట ఎవరికీ సాధ్యం కాదు. ఇకనైనా మేలుకొని తల్లితండ్రులు గురువులు హితబోధ చేసి సమాజ మార్పు కొరకు సహకరించాలని కోరుతున్నాం. చదువు, ఉద్యోగం, సంపాదన దీనిమీదనే దృష్టంతా దీని ప్రభావంతో తల్లి తండ్రులనే కడవరకు చూసే కొడుకులు కూతుళ్ళు కరువైనారు. తల్లి తండ్రులను వృద్ధాశ్రమంలో వేయుట రోజురోజుకు

పెరిగిపోతున్నది. వేరే దేశం పోయిన కొడుకులు కాకుండా ఇక్కడే ఉద్యోగం చేస్తూ తల్లితండ్రులే వీరికి పెద్ద భారంగా భావించి వృద్ధాశ్రమంలో వేస్తున్నారు. ఇది ఎంత వరకు న్యాయమో ప్రతి ఒక్కరూ ఆలోచించాల్సిన సమయమిది. కొడుకులను చిన్నప్పటినుంచి ముప్పైయేళ్ళ వరుకు కష్ట పడి పెంచి ఆస్తులు అమ్మి, అప్పులు చేసి చదివిస్తే పెద్దలకు చేతగాని కాలంలో వృద్ధాశ్రమంలో వేయుట ఎంత వరకు సమంజసం మీరే ఆలోచించండి. వృద్ధాశ్రమంలో ఆహారం పెడుతుండవచ్చు గాని వారికి మనవడు మనుమరాలు, కొడుకు, కోడలు ప్రేమలు దూరమై అల్లాడిపోతున్న తల్లితండ్రులు ఎంతో మంది. అసలు కన్నా మిత్తి మీద ప్రేమ ఎక్కువని మన పెద్దలు అంటుంటారు. కొడుకు కన్నా మునిమనవడు, మనువవరాలపై తాత నానమ్మలకు ఎంతో ప్రేమ వారిని చూసుకుని వారితో ఆడుకుంటుంటే అన్ని మర్చిపోయి ఆనందంగా గడిపే భాగ్యం ఉఎంత మంది తల్లితండ్రులకు లభిస్తుంది. మనువలు, మనువరాండ్రకు దగ్గరలో ఉంటే వారి ఆనందం చెప్పలేనిది. టాబ్లెట్ వాడకున్నా వారి ఆనందంతో రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. తల్లితండ్రులను భారంగా భావించి వృద్ధాశ్రమంలో వేస్తారు. కానీ ఇంటిలో కుక్కను పెంచుతారు. ఆ కుక్క కాపలా కొరకు మాంసాన్ని పెడతారు. దాని కడుపు నిండా అన్నం పెడతారు. అనారోగ్యం అయితే దవాఖనాకు తీసుకుపోతారు. కానీ 30 ఏళ్ళు పెంచి పోషించిన తల్లితండ్రులను ప్రక్కకు పెడతారు. మీ తల్లితండ్రులు కుక్క కంటే హీనులా? ఒకసారి మానవ దృక్పథంతో ఆలోచించండి. మనమేం తప్పు చేస్తున్నాం అని నీ కొడుకు నీ బిడ్డను ఎంత ప్రేమతో చూస్తున్నావో నీ తల్లితండ్రులు కూడా అంతే ప్రేమతో నిన్ను కంటికి రెప్పలా కాపాడుకున్నారు. వారి వయసు మీద పడిన తరువాత వారిని వృద్ధాశ్రమాలకు పంపుట న్యాయమా? మీ తల్లితండ్రులు కుక్క కంటే ఎక్కువగా కాపలా ఉంటారు. మనువడు, మనువరాలకు విద్యా బుద్ధులు చెబుతారు. బడి నుండి ఇంటికి తీసుకువస్తారు. నీవు ఉద్యోగం కొరకు ఎటు వెళ్లినా ఇంటికి కొండంత అండగా ఉంటారు. పనిమనషి కంటే ఎక్కువ సేవ చేస్తారు. వారికి కావలిసినది ప్రేమ, అనురాగం, అప్యాయత అమ్మా, నాన్న తిన్నావా? ఆరోగ్యం బాగుందా ? అన్న ఒక్క పలకరింపుతో వారికి కొండంత బలం, శాంతి చేకూరుతాయి. నీవు నీ తల్లితండ్రులకు సరైన పోషణ చేయకుంటే రాబోయే రోజులలో నీకొడుకు కూడా నిన్ను అదే తరహాలో చూస్తారు. ఎందుకంటే నీవు చేసే పని నీ కొడుకు చూస్తూంటాడు కాబట్టి. అలా కాకుండా ఉండాలంటే ఎవరి తల్లితండ్రులను వారు ఆదరించాలని అలా ఆదరిస్తారని ఈ చిన్న విన్నపం చేయడం

ఇది బోనాల పాపయ్య గారు ...

తన "చేయూత" ద్వారా చెబుతున్నారు...

"ఓ యువతీ యువకుల్లారా... మీరు ఎప్పుడైనా అలా కుటుంబంతో బయటకి

వెళ్ళినప్పుడు ఎవరైనా పెద్దలు ఎదురై.. మిమ్మల్ని ..

దీర్ఘాయుశ్మాన్ భవ.. దీర్ఘ సుమంగళీ భవ అని దీవిస్తే..

దయచేసి ఆ దీవెనలను అందుకోకండి...

ఎందుకంటే...

మీరు..ఎక్కువ కాలం జీవిస్తే...

మాలాగే మీరు కూడా మీ పిల్లలకు..బరువవుతారు.

షట్‌చక్రాల గురించి

మన శరీరం ఏడు చక్రాల సమాహారం. ఈ చక్రాలన్నీ అవయవాలను శుభ్రం చేసి... మనల్ని నిత్యం ఆరోగ్యవంతులుగా తయారు చేస్తాయి. కాబట్టి ప్రశాంతమైన వాతావరణంలో కూర్చుని కింద సూచించిన చక్రాల మీద కాసేపు మనసు లగ్నం చేయండి.

మూలాధార చక్రం :

శరీరంలోని వెన్నుముక క్రింది భాగంలో ఉంటుంది మూలాధార చక్రం. కళ్ళు మూసుకుని ఆ ప్రదేశంలో ఒక చక్రం ఉన్నట్లు ఊహించుకోవాలి. దానిపై దృష్టి పెట్టి మూడు నిమిషాలు కూర్చుంటే సరిపోతుంది.ప ఈ సమయంలో సాధారణ శ్వాస తీసుకోవచ్చు. ఇలా చేయడం వలన మలమూత్రాలు సాఫీగా సాగుతాయి,

స్వాధిష్టాన చక్రం :

శరీరంలోని వెన్నుముక క్రింది భాగం - అంటే బొడ్డుకి కొంచెం క్రింది స్థానంలో ఉంటుంది ఈ చక్రం. దీని మీద దృష్టి పెట్టి నిలపడం వలన మూత్రపిండాల పనితనం మెరుగుపడుతుంది.

మణిపూరక చక్రం :

వెన్నుముక దగ్గర బొడ్డుకి వెనుక భాగంలో ఉంటుంది ఈ చక్రం. ఈ భాగం మీద మనసును ఏకీకృతం చేస్తే జీర్ణశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది. క్లోమగ్రంథి చక్కగా పనిచేస్తుంది. మధుమేహ సమస్యలను రాకుండా కాపాడడం దీని ముఖ్య లక్షణం.

అనాహత లేక హృదయ చక్రం :

గుండెకు వెనుక భాగాన ఉండే ఈ చక్రం అత్యంత కీలకమైనది. దీని మీద దృష్టి పెట్టడం వలన గుండెకు వెళ్ళే రక్తనాళాల్లో అడ్డంకులు ఏర్పడవు. రక్తం సాఫీగా సరఫరా

అవుతుంది. రెగ్యులర్‌గా ఈ చక్రాన్ని యాక్టివేట్ చేయడం వలన హృద్రోగ సమస్యలు రావు. సున్నితమైన మనస్తత్వం అలవడుతుంది.

విశుద్ధి చక్రం :

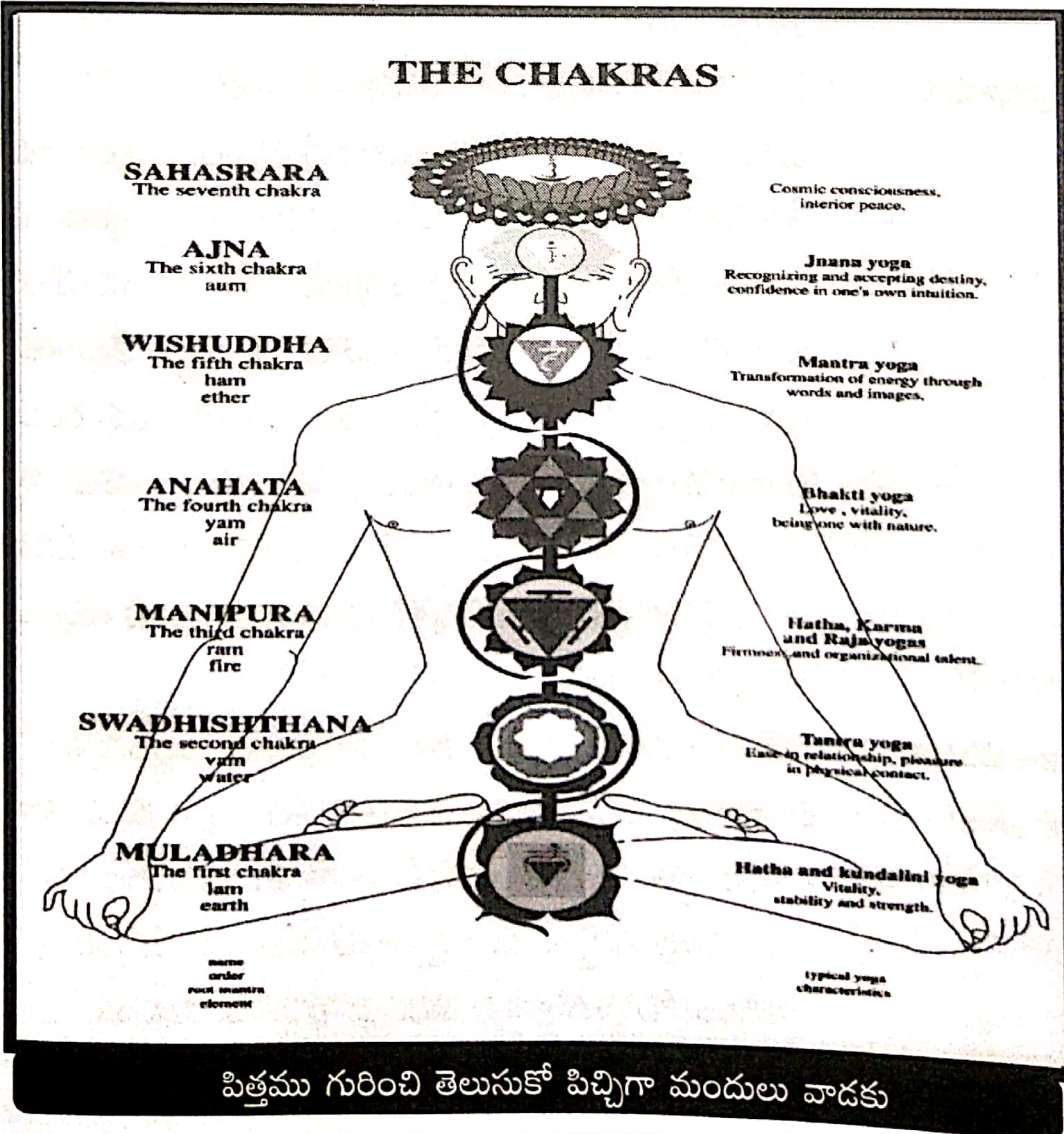
కంఠానికి వెనుకభాగంలో ఉంటుంది ఈ చక్రం. థైరాయిడ్ సమస్యలను రానివ్వదు. స్వరపేటిక సమస్యలు తగ్గుతాయి. గొంతు సంబంధిత జబ్బులు రావు.

అజ్ఞా చక్రం :

రెండు కనుబొమ్మల మధ్య భాగంలో ఉండే చక్రం ఇది. ఇప్పటి వరకు చెప్పుకున్న అయిదు చక్రాలు ఆరోగ్యానికి సంబంధించినదైతే (ఈ రెండు చక్రాలు ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించినవి.) మిగతా అన్ని చక్రాలను అజ్ఞాపించే అధికారం దీని సొంతం.

సహస్రార చక్రం :

శిరస్సు మధ్య భాగంలో ఉంటుంది ఈ చక్రం. మనసును సమతుల్య పరుస్తుంది. భావోద్వేగాలను తగ్గిస్తుంది. జ్ఞాపక శక్తిని పెంచుతుంది.



ముద్రలు



ఆకాశ ముద్ర : మధ్య వ్రేలి చివరను బొటన వ్రేలితో తాకుట మిగిలిన వ్రేళ్లను నిలువుగా సౌఖ్యంగా ఉంచుట.

ప్రాధాన్యత : దీనిని అభ్యసించటం వలనమన దేహంలో ఆకాశతత్త్వము పెరుగుతుంది. కాబట్టి ఈ తత్త్వము తక్కువైనందు వలన పోగొట్టుకొనవచ్చును. మధ్యవ్రేలు హృదయానికి సంబంధించినది. అయినందున హృదయానికి మంచిది.



పృథ్వి ముద్ర : ఉంగరపు వ్రేలు బొటనవ్రేలు కలిసినపుడు ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది.

ప్రాధాన్యత : ఈ ముద్ర మన దేహములో పంచభూతములలో ఒకటైన భూతత్త్వానికి సంబంధించిన రోగాలు వస్తాయి. ఇది అన్నిరకాల భౌతిక సంబంధమైన అలసటలను తగ్గిస్తుంది. ఉ ంగరపు వ్రేలు చాలా ముఖ్యమైన వ్రేలు. బొటనవ్రేలు లాగానే ఈ వ్రేలి ద్వారా కూడా విద్యుత్తరంగాలు ప్రవహిస్తాయి. యోగశాస్త్ర ప్రకారము నుదుటి మీద రెండు దళాలవద్మము ఉంటుంది. ఈ వద్మాన్ని ఉంగరపు వ్రేలి బొటనవ్రేలుతో కుంకుమ అద్దినపుడు ఆ మనిషి తన అదృశ్యశక్తులను ఎదుటివ్యక్తిపై ప్రసరింపచేసి అతని శక్తులను అభివృద్ధి పరుస్తారు.

కాలపరిమితి : ఏ ఆసనములో కూర్చుని ఐనా ఎంతసెపైనా పట్టవచ్చును.

లాభాలు : ఈ ముద్ర పట్టినందు వలన అతని ఆమె ఆకృతి తగినంతగా శరీరాకృతి ఏర్పడుతుంది. ముఖ్యంగా బరువు పెరగలాంటే ఈ ముద్ర పట్టాలి. చర్మాన్ని కాంతి వంతంగా చేస్తుంది. శరీరంలోని చైతన్యశక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. మనిషికి

ఆనందము, కృషి ఉత్సాహాన్ని ఇస్తుంది. శరీరం అన్ని విధాల ఆరోగ్యంలో ఉంటుంది. హృదయ విశాలత్వాన్ని పెంచుతుంది. ఆధ్యాత్మిక సాధనలలో నిజమైన స్నేహితుడిలా తోడ్పాటు ఇస్తుంది.

వరుణముద్ర : బొటన వ్రేలు చిటికెన వ్రేలు కలిపితే వరుణముద్ర ఏర్పడుతుంది.



ప్రాధాన్యత : జలతత్త్వ లోపము వలన సంభవించే వ్యాధులను నయం చేయటానికి ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

కాలపరిమితి : ఎప్పుడు అవసరమైతే అప్పుడు పట్టవచ్చును.

ఉపయోగములు : ఈ ముద్ర పట్టినందువలన ఎండిపోయిట్లున్న చర్మము బాగుపడుతుంది. శరీరంలో నీరు తక్కువగా ఉంటే రక్తంలో మలినాలు అధికమవుతాయి. ఈ ముద్రవలన అది తగ్గుతుంది. గాస్ట్రో ఎంటిరైటిస్ కండరాలు పట్టి వేసినట్లుండటము తగ్గుతుంది.

వాయు ముద్ర : తర్జనిని బొటనవ్రేలి మూలము నందు పెట్టి నొక్కిపెట్టటం వలన ఏర్పడుతుంది.



ప్రాధాన్యత : ఈ ముద్రవలన శరీరంలో వాయు ప్రకోపము వలన ఏర్పడిన వ్యాధులు తగ్గుతాయి.

కాలపరిమితి : తీవ్రమైన పరిస్థితులలో 45 నిమిషములు పట్టినందున 12 నుంచి 24 గంటల వరకు స్వస్థత చేకూరుతుంది. వాతానికి సంబంధించిన దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు రోజుకు 15 నుంచి 45 నిమిషముల వరకు ఈ ముద్రను అభ్యాసము చేయాలి. ఫలితాలు నెమ్మదిగా అయినా తప్పకుండా కనబడతాయి. కీళ్ళవాతము, గౌట్, పార్కిన్‌సన్ వ్యాధి మొదలైన వాటికి వ్యాధి తగ్గేదాకా క్రమం తప్పకుండా వేయాలి. మంచి ఫలితాలు రావాలంటే ప్రాణ ముద్రతో కలిపి కొంతకాలం వేయాలి. ప్రాణముద్రవలన చైతన్యము పెరిగి అన్ని వ్యాధులకు ఉపశమనం.

సూర్యుడు లేనప్పుడు తింటే రోగాలకు మూలము

లాభాలు : రుమాటిజమ్, ఆర్థరైటిస్, గౌట్, పార్కిన్‌సన్ వ్యాధి, పక్షవాతము మొదలైన ఈ ముద్ర వీలైనంత ఎక్కువసేపు అభ్యాసము చేస్తే తగ్గుతాయి. ఈ ముద్ర ముఖం వంకరపోవుట, మెడ బిగుసుకు పోవుట లాంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి. వాయుముద్ర ముఖ్యంగా మోకాలి నొప్పులు తగ్గటానికి ఉపయోగపడుతుంది. రోగం తగ్గేవరకే చేయాలి. రోగము తగ్గిన తరువాత చేస్తే హాని కలుగుతుంది.

శూన్య ముద్ర : మధ్య వ్రేలిని బొటన వ్రేలి క్రిందభాగమును తాకించి దానిని బొటనవ్రేలితో నొక్కి ఉంచవలెను.



ప్రత్యేకత : శరీరములో ఆకాశ తత్త్వము ఎక్కువగా ఉంటే ఈ ముద్రవలన అది తగ్గి సమతూకంలో ఉంటుంది.

కాలపరిమితి : వ్యాధి తగ్గే వరకు దీనిని పట్టవచ్చును. ఈ ముద్ర వలన చెవినొప్పి కొద్ది నిమిషాలలో తగ్గిపోతుంది. చెవుడు కానీ, వినికిడిలో శక్తి తగినా, చెవి నెప్పితో బాధపడుతున్నా ఈ ముద్రను రోజు 40 నుంచి 1గంట వరకు రోజు వేస్తూ ఉండాలి. ఒక వేళ శూన్యముద్ర వలన అనుకూల ఫలితాలు లభించకపోతే అటువంటి సమయాలలో ఆకాశ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది.

ప్రయోజనములు : శూన్య ముద్ర ప్రత్యేకంగా చెవికి సంబంధించిన వ్యాధుల నివారణకు ఉపయోగపడుతుంది. చెవిలో నొప్పి మొదలవగానే ఈ ముద్రను వెంటనే పట్టినట్లయితే 4 లేక 5 నిమిషాలలో నొప్పి వెంటనే ఉపశమనం కలుగుతుంది. శూన్యముద్ర చెముడు తగ్గించటానికి చాలా మంచిది. చెవిటివారు కాని వినికిడి లోపం ఉన్నవారు కానీ శూన్యముద్రను క్రమం తప్పకుండా క్రమేపీ ఎక్కువసేపు పట్టుతూ ఉండాలి. ప్రతీరోజు డాక్టర్లు ఇచ్చే మందులతోపాటు 45 నిమిషాలు ఈ ముద్ర వేస్తే చాలా మంచి ఫలితాలు వస్తాయి. మూగవారికి కూడా ఈ ముద్ర ప్రయోజనకారి. (పుట్టుకతో చెవుడు, మూగవారికి ఈ ముద్ర

వలన ప్రయోజనం ఉండదు)



సూర్య ముద్ర : ఉంగరపు వ్రేలిని బొటనవ్రేలి క్రిందభాగమును తాకించి దానిని బొటన వ్రేలితో నొక్కవలెను.

ప్రత్యేకత : పద్మాసనములో కూర్చొని రెండుచేతులతో ఈ ముద్ర పెడితే బరువు తగ్గుతారు. ఈ ముద్రవేస్తే థైరాయిడ్ గ్రంథులున్న చోట ఒత్తిడి కలుగుతుంది.

సమయనియమము: ఉదయము, సాయంత్రము సూర్య ముద్రను 5 నుంచి 15 నిమిషాలవరకు పట్టవలెను

ప్రయోజనములు : శరీరములో కొవ్వుతగ్గటానికి ఉపయోగపడుతుంది. మానసిక ఉద్విగ్నతలను తగ్గిస్తుంది.



జలోదర నాశక ముద్ర : చిటికెన వ్రేలిని బొటన వ్రేలి క్రిందిభాగమును తాకించి బొటన వ్రేలితో నొక్కిపెట్టాలి. మిగిలిన మూడువ్రేళ్లను నిలువుగా ఉంచాలి.

ప్రత్యేకత : శరీరములో నీటి గుణము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు తగ్గించుటకు ఈ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది. నీరు ఎక్కువైనందు వలన కలిగే వ్యాధుల నివారణకు ఈ ముద్ర ఉపయోగకరము.

సమయ పరిమితి : వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకు వేయ్యాలి.

ప్రయోజనములు : మాములు మందులతో పాటు ఈ ముద్రను వేసినట్లయితే నీరు పట్టిన వ్యాధులు నయమవుతాయి.



ప్రాణ ముద్ర : ఉంగరపు వ్రేలు వంచి బొటనవ్రేలు చివర తాకించాలి. మిగిలిన రెండు వ్రేళ్ళు నిలువుగా ఉంచాలి.

ప్రత్యేకత : ప్రాణముద్ర, చాలా ముఖ్యమైన ముద్ర మానవ శరీరము రహస్యమయము, తపస్సు ఆత్మసాధన ఎన్నో సంవత్సరాల కాలము చేసి ఋషులు ఎన్నో రహస్యాలు కనుక్కొన్నారు. ఆచార్య కేశవదేవ్ ఇలా అన్నారు. ఈ ప్రాణముద్రను పెట్టినపుడు ప్రాణశక్తి చైతన్యవంతమౌతుంది. ప్రాణశక్తి తక్కువైతే శరీరంలో వ్యాధులు

త్వరగా ప్రవేశిస్తాయి. ఉంగరపు వ్రేలు పృధ్వి తత్వానికి చిటికెన వ్రేలు జల తత్వానికి బొటనవ్రేలు అగ్ని తత్వానికి ప్రతీకలు. ఈ మూడు తత్వాలు మూడు వ్రేళ్ళ ద్వారా కలిపినపుడు శరీరంలో శక్తి పెరుగుతుంది. రక్తప్రసారం పెరుగుతుంది. రక్తనాళాలలో అడ్డంకులు తొలగిపోతాయి. నరాలబలహీనత, అలసటలను కూడా తగ్గిస్తుంది.

సమయ నియమము: ఏ సమయంలో ఐనా ఎంత కాలమైనా ఈ ముద్రను వేయవచ్చును.

ఉపయోగాలు : శరీరములో శక్తి, వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరగటానికి ఉపయోగిస్తుంది. విటమినులు తక్కువ అవటాన్ని నిరోధిస్తుంది. కండరాల బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. అలసటను పోగొడుతుంది. చూపును వృద్ధిచేస్తుంది. ప్రాణముద్ర వలన కంటికి సంబంధించిన వ్యాధులు నయమవుతాయి. మంచి ఆరోగ్యకరమైన నేత్రాల కోసం రోజుకు 5 నిమిషాలు ఈ ముద్ర వేస్తూ ఉండాలి. నిద్రలేమితో బాధపడుతున్నపుడు ధ్యానముద్రతో కలిపివేయాలి. మధుమేహరోగులు ఆపాన ముద్రతో కలిపివేస్తే ప్రయోజనముంటుంది. ఆధ్యాత్మికపథంలో నిద్రాహారాలు మాని సాధన చేసేటప్పుడు శరీరానికి అలసట కలగకుండా ఈ ముద్రవేస్తే ఆకలిదప్పులు మాయమవుతాయి.

ఆపాన ముద్ర : మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపు వ్రేళ్ల చివరలను బొటనవ్రేలి చివరను తాకించటంవలన ఈ ముద్ర ఏర్పడుతుంది. మిగిలిన వ్రేళ్లను నిలువుగా ఉ ంచవచ్చును.



ప్రత్యేకత : ఇది విసర్జన వ్యవస్థ నియంత్రించడం వలన శరీరంలోని భాగాలు శుభ్రపడతాయి. కాబట్టి చాలా ముఖ్యమైన ముద్ర యోగసాధన శరీరాన్ని బాహ్యంగా శుభ్రపరుస్తుంది. యోగసాధనతో ఇంకా ఉన్నత స్థాయికి వెళ్లాలనుకొన్నప్పుడు

శరీరం ఇంకా సున్నితంగా అవ్వాలి. దీని కొరకు సాధకుడు హఠయోగము తరువాత అపానముద్రను సాధన చేయాలి. ప్రాణ అపాన ముద్రను సాధన చేసేటప్పుడు చెరిసగము, సమయములో వేస్తే అదే ఒక రకమైన యోగము. ఇంకోరకంగా చెప్పాలంటే ఆధ్యాత్మికసాధనల ప్రగతికి అపాన ముద్ర వలన దేహంలో ప్రాణఅపాన వాయువులు సమస్థితిలో ఉంటాయి.

సమయనియమము: దీనికి కాలపరిమితి అంటూలేదు. ఎంత ఎక్కువ వేస్తే అంత మంచిది.

ప్రయోజనములు : మూత్రము, చెమట మొదలైన వ్యర్థ పదార్థాలను తేలికగా బయటకు నెట్టి శరీరాన్ని శుభ్రపర్చడమేకాక మనస్సులో కూడా మంచి భావాలను ఉత్పన్నము చేస్తుంది. అపాన ముద్ర ముఖ్యంగా మూత్రపిండాల మీద పనిచేస్తుంది. మూత్రము సాఫీగా పోకపోతే అపాన ముద్ర వేంటనే ప్రభావము చూపుతుంది. ఒక వేళ మందుల వలన కూడా మూత్రవిసర్జన సరిగా కాకపోతే రోజు 45 నిమిషాలపాటు ఈ ముద్ర వేస్తే మందులు వాడకుండానే వ్యాధి నివారణ జరుగుతుంది. ప్రోస్టేట్ గ్రంధి సమస్యకాకపోతే దీనివలన మూత్రనాళాలలో అడ్డుపడుటం కూడా తగ్గుతుంది. ఆశ్చర్యకరమైన ఫలితాలు వస్తాయి. అపానముద్ర అపాన వాయువును నియంత్రించడం వలన కడుపులో వాయుబాధ నివారింపబడుతుంది.

మలబద్ధకము. మొలలవ్యాధి ఉన్నవారు. ఈ ముద్ర 45 నిమిషాలు ప్రతిరోజు వేయాలి. దంతాల సంరక్షణ కొరకు కూడా ఈ ముద్ర ఉపయోగపడుతుంది. మధుమేహ నియంత్రణకు నోరు, ముక్కు, చెవులు, కళ్లకు సంబంధించిన వ్యాధులనివారణకు ఇది ఉపయోగపడుతుంది.

మధుమేహ వ్యాధి లేక చక్కెర వ్యాధి

మానవుని రక్తంలో ప్రతి 100 మిల్లీ లీటర్లకు 80 నుండి 120 మిల్లిగ్రాముల చక్కెర వుండటం ఆరోగ్యవంతుని లక్షణం. ఇది 160 మిల్లీగ్రాముల వరకు పెరిగితే నష్టం లేదు కానీ దీనికంటే ఎక్కువ అయితే మధుమేహ వ్యాధి వచ్చినట్లే. రక్తంలో చక్కెర శాతాన్ని నియంత్రించుటకు మన శరీరంలో క్లోమ గ్రంథి వుంటుంది. దీనిలో వుండే ఐలెట్స్ ఆఫ్ లాగర్ హాన్స్ కణాలలో ఆల్ఫా కణాలు, గ్లూకాగాన్ అనే హార్మోన్‌ను శ్రవించి రక్తంలోని చక్కెర శాతాన్ని పెంచుతుంటే, బీటా కణాలు ఇన్సులిన్ అనే హార్మోన్‌ను శ్రవించి చక్కెర శాతాన్ని తగ్గిస్తుంటుంది. ఈ ఇన్సులిన్ పరిమాణం తగ్గిపోతే రక్తంలోని చక్కెర శాతం పెరిగి అతి మూత్ర వ్యాధికి కారణమైంది. రక్తంలోని చక్కెర శాతాన్ని తగ్గించుటకు సాధారణ మందు మొక్కలెన్నో అందుబాటులో వున్నాయి. రక్తములోని చక్కెర శాతాన్ని నియంత్రించవచ్చు.

చక్కెర వ్యాధిలో 2 రకాలు

1.టైపు -1

2.టైపు - 2

1.టైప్ -1 అంటే : క్లోమ గ్రంథిలో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి కాకపోవడాన్ని టైప్ - 1 గా గుర్తించవచ్చు. ఇది 10 సంవత్సరాలలోపు చిన్న పిల్లల్లో కనబడుతుంది. వీరికి తక్షణమే ఇన్సులిన్ ఇవ్వడం అవసరం. లేకపోతే కీటోన్ బాడీస్ అనేవి ఏర్పడి కోమాలోకి వెళ్ళిపోయారు. అందుకే టైప్ - 1 రకాన్ని సకాలంలో గుర్తించడం అవసరం.

2.టైప్ - 2 అంటే : వీరికి క్లోమ గ్రంథి నుండి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. అది సమర్ధంగా పనిచేయదు. ఇలాంటిది 35 ఏళ్ళ తరువాత వస్తుంది. లావుగా బరువు ఎక్కువగా వున్నవారిలో కనబడుతుంది. ఇన్సులిన్ శరీరంలో వున్నా పనిచేయదు. ఇటువంటి వారికి మూత్రంలో చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది. విటమిన్ 'డి' లోపం వలన ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి అయినా శరీరం ఉపయోగించకూడదు.

ఎందువలన వస్తుంది:

పూర్వము తల్లిదండ్రులకి, తాతలకు వుండుటవలన వస్తుందని అనేవారు కాని ఇప్పుడు తల్లిదండ్రులకు తాతలకు ఎవరికి లేకున్నా వస్తుంది. కారణం ప్రతి ఆహార పదార్థంలో విషపు అవశేషాలు వుంటున్న ఆహారం తినడం వలన, జీవన విధానంలో

మార్పుల వల్ల చాలామందికి చక్కెర వ్యాధి వస్తుంది. అధిక బరువు వల్ల చక్కెరవ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉన్న ది.

రోగ లక్షణాలు :

1.గొంతు ఎండిపోయి అధిక దాహము వేయుట.

2.ఎక్కువ చెమటలు పట్టుల

3.కాళ్ళు చేతులు తిమ్మిర్లు రావడం

4.బలహీనంగా వుండుట

5.మూత్రంలో అధికముగ చక్కెర పోవుట

6.ఎక్కువసార్లు మూత్రం పోవుటం.

7.బరువు తగ్గిపోవుట

8.ఎక్కువ నిద్రపోవుట

9.అధిక వేడి వుండుట

10. గాయాలు త్వరగా తగ్గకపోవుట

11.దమనులలో రక్త ప్రసారము మందగించి రక్తం గడ్డకట్టుట.

12.మెదడులో నరాలు సన్నబడుట.

యోగాలో పరిష్కార మార్గాలు :

- ప్రతిరోజు కపాలభాతి అరగంట పాటు చేయాలి. ప్రతిరోజు చేయడం వలన బీటా కణాల శక్తి పెరిగి ఇన్సులిన్ పెరుగుతుంది.
- ఆసనాలలో మండూకాసన్, అర్థ మశ్చింద్రాసన్, వక్రాసన్, గోముఖాసన్ వేయాలి.

ఆహార నియమాలు :

- మధుమేహ వ్యాధి ఉన్నవారు తీపి పదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయాలి.
- ఆహారం తక్కువ మోతాదులో ఎక్కువ సార్లు తినాలి.
- ఉపవాసాలు చేయకూడదు. ఉపవాసం చేస్తే చక్కెర లెవల్ తగ్గి వణుకుడు వస్తుంది.
- చక్కెర లెవెల్స్ తగ్గినప్పుడు రెండు చెంచాల చక్కెర నీటిలో కలుపుకుని తాగితే వణుకుడు తగ్గిపోతుంది.
- ఎప్పుడైనా ప్రయాణాలు పెట్టుకుంటే, ఆహారాన్ని వెంట పట్టుకెళ్ళి సమయానికి బోజనం చేయడం మంచిది. షుగర్ లెవెల్స్ తగ్గకుండా ఉంటుంది.
- పీచు దొరికేవి, ఆకుకూరలు, దోస చెక్కుతీయకుండ, సొర, బీరలకు చెక్కు తీస్తే అది కూడా కూరలో వేసి ఉడికించాలి

- పొట్టు పప్పులు వాడాలి.
- ముడి బియ్యం వాడాలి.
- పీచులో కరిగే పీచు, కరగని పీచు రెండు రకాలు ఉంటాయి. కరిగే పీచు రక్తనాళాలలోని కొవ్వును పేరుకుపోకుండ కాపాడుతుంది, కరగని పీచు పేగులలో మోషన్ కదులుటకు వుపయోగపడుతుంది. పెద్దపేగు క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.
- ముఖ్యంగా పీచు పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు వున్న ఆహారం తినాలి. ఇవి తినుట వలన మెల్లగా జీర్ణమై రక్తంలో గ్లూకోజ్ నెమ్మదిగా కలుస్తుంది.
- పిండి పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం అనగా తెల్లబియ్యం, మైదాపిండి, బొంబాయి రవ్వ తినడం వలన తొందరగా జీర్ణమై రక్తంలో గ్లూకోజ్ కలవడం వలన చక్కెర శాతం పెరుగుతుంది.
- ప్రతిరోజు రెండు పైనాపిల్ ముక్కలు తినాలి. ఇలా తినడం వలన బీటా కణాల శక్తి పెరిగి ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. మామూలుగా ఉన్నవారికి రోజుకి 50 గ్రాముల పీచుపదార్థాలు అవసరం. కానీ చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు 100 గ్రా॥ వరకు పీచు పదార్థాలు తినాలి.
- చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారికి రక్తనాళాలు కుచించుకుపోతాయి. కుచించుకుపోవడం వలన ఎల్.డి.ఎల్ కొవ్వు పేరుకుపోవడం వలన గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం, హై.బి.పి అవకాశాలు వుంటాయి.
- కొవ్వు పదార్థం రోజుకు ఒక్కరికి 20 గ్రాములు అవసరం కానీ 60 గ్రాముల వరకు తింటున్నారు. కనుక కొవ్వు ఎక్కువై రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోతుంది.
- నూనెలకు బదులుగా అవిశె గింజల పొడి, నువ్వుల పొడి, కొబ్బరిపొడి, పల్లీలపొడి వాడాలి. ఇలా పొడులు వాడటం వలన దానిలో ఉండే యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోకుండ ఏరోజు కారోజు కొవ్వు లేకుండ కొవ్వు పేరుకుపోకుండ కాపాడుతుంది.
- రిఫైన్డ్ ఆయిల్ వాడకూడదు. ఎందుకంటే రిఫైన్డ్ ఆయిల్‌లో 6 నుండి 12 రకాల కెమికల్స్ కలుపుట వలన మనకు అవసరముండే పదార్థాలన్ని పిండిలో పోతున్నాయి. అందుకే గానుగ నూనె, దేశవాళి ఆవునెయ్యి వాడటం మంచిది.
- ఆవు నెయ్యి వాడటం వలన దానిలో విటమిన్ డి మరియు ఎ విటమిన్ వుంటుంది. విటమిన్ డి క్యాల్షియం తీసుకుంటుంది. ఇన్సులిన్ శరీరము తీసుకుంటుంది. ఎ విటమిన్ వలన కంటిచూపు మెరుగవుతుంది. ఆవునెయ్యి వాడటం వలన ఈ రోజులలో

బియ్యంలో, పప్పులలో, ఆకుకూరలలో, కూరగాయలలో విషపు అవశేషాలు మిగిలి వుంటున్నాయి, ఆ విషపు అవశేషాలు ఆహారంలో కలిసిపోయి అనేక ఆరోగ్య సమస్యలకు కారణమవుతున్నాయి... అయితే ఆవునెయ్యిని తరచుగా ఆహారంలో తీసుకోవడం వలన విషాన్ని విరగ్గొట్టేస్తుంది. గానుగ ద్వారా తీసిన నూనెలో యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ పదార్థము ఉంటుంది కాబట్టి కొవ్వు పేరుకుపోదు.

ఎక్కువ మాంసకృత్తులు దొరికే ఆహార పదార్థాలు :

1. శనగ పుట్నాలలో
2. మినపప్పు
3. బొబ్బర్లు
4. పెసలు
5. పెసరపప్పు
6. ఉలవలు
7. ఎండు బఠాణి
8. కందిపప్పు
9. సోయాచిక్కుడు
10. బాదంపప్పు
11. నువ్వులు
12. వేరుశనగ
13. పిస్తా

పండ్లు, కూరగాయలలో :

- జామకాయ, నేరేడు విత్తులతో తినాలి. కాకరకాయ తినాలి.
- చక్కెర వ్యాధి ఉన్నవారు చేదు, వగరు వున్న ఆహారము తినుట మంచిది. దొండ ఆకు, వేపాకు, వేపపువ్వు, కలబంద లోపలి గుజ్జు వాడటం మంచిది.

చక్కెర వ్యాధి నివారించుటకు :

1. కీర, టమాట, కాకర, ఒక్కొక్కటి తీసుకుని దాని జ్యూస్ తీసి పరగడుపున తాగితే మధుమేహం తగ్గుతుంది.
2. నేరేడు గింజల చూర్ణం ఒక్క టీస్పూను నీటిలో కలిపి ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు తాగితే తగ్గుతుంది.
3. బిల్లగన్నేరు పూవులు 7 పరగడుపున నమిలి మింగితే తగ్గుతుంది.

4. నేరేడు గింజల పొడి, వేపాకుపొడి, ఎండు కాకర, నల్ల జీలకర్ర అన్నీ సమానంగా తీసుకుని పొడిచేసి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక గంట బోజనానికి ముందు ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగడం వలన అదుపులో ఉంటుంది.
5. ఒక టీ స్పూను మెంతులు రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం తినాలి, ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం నమిలి మింగాలి. పొడి తినడం కంటే నానబెట్టి నమిలి మింగుటం వలన ఎక్కువ ప్రయోజనం వుంటుంది.
6. త్రిఫల చూర్ణం రెండు పూటలా పరగడుపున వాడితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
7. పొడపత్రి చూర్ణంఉదయం ఒక టీ స్పూను, సాయంత్రం ఒక టీ స్పూను బోజనానికి గంట ముందు తింటే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.
8. నేలవేము చూర్ణం ఉదయం పరగడుపున ఒక స్పూను నీటిలో కలిపి ముద్దగా చేసి గొంతులో వేసుకుని కొంచెం నీరు త్రాగాలి. సాయంత్రం బోజనానికి గంట ముందు పైన చెప్పిన విధంగా వాడాలి. తిన్న తర్వాత గంట వరకు ఏమి తినకూడదు.
9. కాకరకాయలను అరకిలో నుండి కిలో వరకు తీసుకుని ముక్కలు కోసి, ఆ ముక్కలను కాళ్ళు పట్టే టబ్బులో పోసి, ఆ ముక్కలపైన ఒక అరగంటసేపు నడవాలి. ఇలా నడవడం వలన చక్కెరవ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

మధుమేహం వలన ముఖ్యంగా మన శరీరంలో నాలుగు అవయవాల మీద ప్రభావం పడుతుంది :

అవి కళ్ళు, మూత్రపిండాలు, గుండె, నరాలు

1. కళ్ళు :

- కళ్ళు దెబ్బ తినకుండ కంటి వ్యాయామం చేయాలి.
- విటమిన్ 'ఎ' ఉన్న ఆహారం తిని కంటి చూపు దెబ్బతినకుండ వుంటుంది. దేశవాళి ఆవునెయ్యి, మునగాకు, బొప్పాయి, క్యారెట్‌లలో విటమిన్ 'ఎ' దొరుకుతుంది.

2. నరాల బలహీనతకు :

- నరాల బలహీనత వల్ల అరికాళ్ళు మంటలు, అరచేతుల మంటలు, తిమ్మిర్లు, స్పర్శ కోల్పోవడం జరుగుతుంది. నరాల బలానికి ముడిబియ్యం అన్నం తినవచ్చు.
- (తిరగలి)విసురుడు రాయితో విసిరి రవ్వచేసి ఇడ్లీలుగా గాని, ఉప్మా చేసుకుని గాని తినవచ్చు.
- ఒక స్పూను అశ్వగంధ పొడిని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలోగాని లేదా పాలలో

గాని కలుపుకుని తాగితే నరాలకు బలం చేకూరుతుంది.

3.గుండె :

- గుండె సమస్యలు రాకుండా ఉండటానికి అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టును కూరదించిన తర్వాత వేసుకోవాలి.
- అవిసెల పొడిని కూర దించిన తర్వాత రెండు టీస్పూన్లు కలుపుకోవాలి.
- పీచు పదార్థం ఉన్న ఆహారం ఎక్కువగా తినాలి.
- ప్రకృతి ఆహారం తినడం వలన రక్తం గడ్డ కట్టకుండా పలుచగా ఉంటుంది. గుండెపోటు, పక్షవాతం, హైబిపి రాకుండా కాపాడుతాయి.

4. మూత్రపిండాలు : చక్కెర వ్యాధి వారికి మూత్రపిండాలు వడపోయటం తగ్గుతుంది. మూత్రపిండాలు దెబ్బతినకుండా ఉండాలంటే ప్రతిరోజు ఉదయం గోఅర్క్ 30 మి.లీ ను, 150 మి.లీ నీటిలో కలిపి తాగాలి. ఇలా చేయడం వలన మూత్రపిండాలు చెడిపోకుండా ఉంటాయి. వడపోత పెరుగుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో డాక్టర్లు నీరు తాగడం తగ్గించమని చెప్పడం వలన ఒక్కరు ఒక లీటరు లేక ఒకటిన్నర లీటరు నీరు తాగడం వలన మలము క్లియర్‌గాలేక, మూత్రం సాఫీగా లేక మలినాలు పేరుకుని చాలా ఇబ్బందికి గురి అవుతున్నారు. డయాలసిస్ వరకు చేరుకుంటుంది. గోఅర్క్ త్రాగుట వలన ఏ సమస్య రాకుండా వుంటుంది.

5.కాళ్ళకు గాని, శరీరానికి గాని దెబ్బలు, గాయాలు అయినప్పుడు వెంటనే చికిత్స చేయించుకోవాలి.

యోగాతో పరిష్కారం :

1. కపాలభాతి ఉదయం 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం 15 నిమిషాలు చేయాలి.
2. మండూకాసన్
3. వక్రాసన్
4. అర్థమత్స్యాసనం.
5. గోముఖాసన్ రోజూ వేయాలి.

- రోజు యోగాచేయడం వలన సర్వరోగాలు దూరమవుతాయి.
- ఎంత వయసు ఉన్నవారు అన్ని నిమిషాలు ధ్యానం చేయడం వలన మంచి ప్రతిఫలం ఉంటుంది.

దీర్ఘకాలం మధుమేహంతో బాధపడేవారికి వచ్చే నరకయాతన సమస్య "గాంగ్రీన్" - ఆయుర్వేద పరిష్కారాలు

మధుమేహం వచ్చిన తరువాత ఎన్నిరకాల ఔషధాలు వాడుతున్నా ఎక్కువకాలం పాటు మందులు వాడి అదుపులో ఉంచుకున్నాసరే కొన్ని పరిస్థితులలో మధుమేహం అదుపులో ఉండకుండా ఎక్కువగా ఉన్నట్లయితే భవిష్యత్తులో కొంతమందికి కాళ్ళలో వచ్చే సమస్య గాంగ్రీన్.

కాళ్ళలో గాయలైనా, దురదలు వచ్చినా, స్పర్శజ్ఞానం కోల్పోయినా, మంటలు వచ్చినా, వాటిని నిర్లక్ష్యం చేస్తే తరువాత చిన్న గాయం తగిలినా అది పుండుగా మారి ఎంతకూ మానకుండా పుండు చుట్టూ ఉండే కణజాలం మొత్తం కుళ్ళిపోయి చర్మానికి తగినంత రక్తసరఫరా లేకపోయి కాళ్ళు, పాదాలు, గోర్లు, చేతులు, చేతివేళ్ళు శరీరంలో కొన్ని ఇతర భాగాలు నల్లగా మారిపోయే వ్యాధి గాంగ్రీన్. దీనివల్ల కాళ్ళలో భరించలేని మంట, నొప్పి ఉంటుంది. వీటిని భరించలేక కొంతమందికి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలనిపిస్తుంది. చాలామంది ఆత్మహత్య చేసుకొన్న సందర్భాలు మనదేశంలో చాలా ఉన్నాయి.

గాంగ్రీన్ అసలు ఎలా వస్తుంది....

కాళ్ళకు వెళ్ళే రక్తనాళాలు బలహీనమై, సన్నబడి రక్తప్రవాహం తగ్గి చర్మానికి, కణజాలానికి సరిపడినంత రక్త సరఫరా లేకుండా పోతుంది. ఒక్కొక్కసారి నరాలు దెబ్బతినడం వల్ల కూడా జరుగుతుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో చిన్న పుళ్ళు రావడం, గాయాలేర్పడటం జరిగితే వాటిని మాన్పించే రోగనిరోధక వ్యవస్థకు తగినంత రోగనిరోధక శక్తి లేక పోవడంవల్ల ఆ గాయాలను మాన్పలేక పోతుంది. అది క్రమేపీ కాలంతా చెడిపోతుంది చివరికి చెడిపోయిన భాగాన్ని తీసివేయవలసి వస్తుంది. దాంతో కాలు పాడైతే కాలును, కాలివేళ్ళు పాడైతే వేళ్ళను ఆపరేషన్ ద్వారా తొలగించాల్సిన దుస్థితి వస్తుంది. ఆ పరిస్థితి రావడాన్ని గాంగ్రీన్ అంటారు.

కాలి నరాలు ఎలా దెబ్బతింటాయి....

- కాళ్ళలో నరాలు దెబ్బతినడంతోటే ముందుగా కనబడే లక్షణం స్పర్శజ్ఞానం తగ్గడం,
- కొంతమందికి నడుస్తున్నప్పుడు కాళ్లకు, రాయి తగిలినా ముళ్ళు లాంటివేదైనా గుచ్చుకున్నా సరిగా స్పర్శ తెలియకుండా పోతుంది. – కొంతమందికైతే నేల మీద

నడిచినా కూడా స్పర్శ తెలియదు. ఇసుక మీద నడుస్తున్నట్లు, పెంకులమీద నడుస్తున్నట్లు, పరుపుమీద నడుస్తున్నట్లు ఉంటుంది. కాళ్ళకు బాగా మంటలు వస్తాయి.

- రాత్రిపూట నిద్రపట్టక చాలా ఇబ్బంది పడతారు. నడుస్తున్నప్పుడు చెప్పులు జారిపోయినా తెలియకపోవడం, గుండుసూదులు గుచ్చినట్లుండటం, చీమలు, జెర్రులు, తేళ్ళు పాకుతున్నట్లుగా అన్పించడం, ఎక్కువగా తిమ్మిరి రావడం లాంటి లక్షణాలు బాగా కనబడుతాయి.
- కాళ్ళనరాలలో, రక్తంలో కొవ్వు పదార్థాలు, గ్లూకోజ్ నిల్వలు ఎక్కువగా ఉన్నందువల్ల రక్తనాళాల్లో రక్త ప్రసారం తక్కువగా ఉండి దెబ్బతింటాయి. ఈ నిల్వలు ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు అవి కణజాలంలో చర్య జరిగి నరాల వ్యవస్థను పాడుచేస్తాయి.
- అంతేగాక రక్తాన్ని సరఫరా చేసే గుండెకు కాళ్ళు చాలా దూరంగా ఉండడంవల్ల కాళ్లకు అందే రక్తం తగ్గుతుంది. కణజాలానికి సరిపడినంత రక్తం అందకపోయినప్పుడు అక్కడ మృత కాణాలు ఎక్కువవడం వల్ల అవి ఎండిపోయినట్లు తయారవడం, ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురికావడం జరుగుతుంది. దీనిమూలంగా రక్త నాళాలు దెబ్బ తింటాయి.

రక్తనాళాలు దెబ్బతింటున్నాయని ఎలా గుర్తించాలి....

- కాళ్ళకు, పాదాలకు స్పర్శ సక్రమంగా లేకపోయినా, పాదాలకు ఏదైనా తగిలి నొప్పి సరిగా తెలియకపోయినా, అరికాళ్ళకు వేడి, చలువల తేడా సక్రమంగా తెలియకపోయినా, రక్తనాళాలు దెబ్బతింటున్నాయని గుర్తించాలి.

గాంగ్రీన్ రాకుండా లేదా వచ్చిన తర్వాత పాటించవలసిన జాగ్రత్తలు....

గాంగ్రీన్ వచ్చినవారుగాని ముందుగా చెప్పిన లక్షణాలు కనబడుతున్నవారు కొన్ని జాగ్రత్తల ద్వారా సమస్య మరింత ముదిరిపోకుండా కాపాడుకోవచ్చు :

- బయట తిరగాల్సివచ్చినప్పుడు చెప్పులు మెత్తగా ఉండే విధంగా రక్షణ కలిగించేవిగా ఉండాలి. వేడిగా ఉన్న బండలమీద, రోడ్లమీద చెప్పులు లేకుండా నడువరాదు. గులకరాళ్ళు, పెంకులు, గాజుముక్కలు గుచ్చుకోకుండా జాగ్రత్తగా కాపాడుకోవాలి.
- గాయాలు అయ్యే పరిస్థితులకు దూరంగా ఉండాలి.
- కాళ్ళలో మట్టి, మృతకణాలు పేరుకోకుండ ఎప్పటికప్పుడు కాళ్ళను గోరువెచ్చని నీటిలో నానబెట్టి శుభ్రం చేసుకోవాలి.
- గాయాలను త్రిఫల కషాయంతో అప్పుడప్పుడు కడగాలి. కొంతమందికి త్రిఫల

కషాయం పడదు. అలాంటప్పుడు గోరువెచ్చటి నీటిలో ఉప్పును కలిపి కడగాలి. కడిగిన వెంటనే తేమలేకుండా మెత్తటి గుడ్డతో తుడుచుకుని పొడిగా ఉండేట్లు చూసుకోవాలి. పుండు తయారయి ఉంటే గట్టిగా కట్లు కట్టకుండా వదులుగా కట్టాలి. వైద్యులు సూచించిన పైపూత ఔషదాలు ఉపయోగించాలి.

- కొంత మందికి కాళ్ళలో స్పర్శ తెలియకుండా ఉంటుంది. అందువల్ల నాకు ఎలాంటి ఇబ్బంది లేదు అని భావిస్తూ చెప్పులు లేకుండా, షూలు లేకుండా తిరగేస్తుంటారు. తరువాత ఏదైనా గుచ్చుకుని ప్రమాదం అయిన తరువాత గాని గుర్తించరు. ఇలా అవుతుందని తెలసి ఉంటే ముందే జాగ్రత్త పడేవాణ్ని అని దాటవేస్తుంటారు. అందువల్లే సమస్యలు కొని తెచ్చుకుంటారు.
- మధుమేహం ఒకసారి వచ్చిన తరువాత కొన్నిరోజులకు కాళ్ళకు ఇబ్బంది కలిగే పరిస్థితి తప్పక ఎదురవుతుంది. వచ్చినప్పుడు చూద్దాంలే అనే తోసిపుచ్చే ధోరణితో గడిపితే సమస్య ఎదురైన తరువాత నరకయాతన అనుభవించాల్సిన పరిస్థితి ఎదురవుతుంది. కనుక ముంగానే జాగ్రత్త వహించాలి.

గాంగ్రీన్‌కు చికిత్స ఉందా.....

గాంగ్రీన్ వచ్చిన తరువాత కొంతకాలం ఇబ్బంది పెట్టకుండా రకరకాల ఔషదాలు వాడుతుండాలి. దానితో తగ్గనిపక్షంలో ఆధునికి వైద్యంలో కూడా వ్యాధి వచ్చిన భాగాన్ని తొలగించడం తప్ప మరో గత్యంతరంలేదు. అయితే ఆయుర్వేదంలో అనుభవ వైద్యులకు దీనిని నయంచేయగల ఔషదాలు తెలుసు. అనుభవం ద్వారా కొన్ని రకాల మూలికలను శుద్ధిచేసి ఔషదాలు తయారు చేసి పైపూతగాను, లోపలికి ఉపయోగించేవిగాను గాంగ్రీన్ తీవ్రతను బట్టి చికిత్స చేస్తారు.

- ఔషధాలతో ప్రక్రియలతో కాలం గడపటంకన్నా ఆయుర్వేద చికిత్సలను ఎంచుకోవడం ఉత్తమమైనది. మధుమేహాన్ని ఆదుపులో ఉంచే ఔషధాలు అమోఘమైనవి ఆయుర్వేదంలో ఎన్నో ఉన్నాయి. వీటిని చాలా కంపెనీలు తయారుచేసినా ఉత్తమ ఔషధాలు ఎంచుకోవాలి.



హైబిపి

ఎందువలన వస్తుంది :

- అధిక బరువు అన్నీ రోగాలకు మూలం.
- ఎద కంటే పొట్ట 8 ఇంచులు తక్కువ ఉండునట్లు చూసుకోవాలి.
- రక్తనాళాలలో ఎల్.డి.ఎల్ కొవ్వు పేరుకుపోవడం, మానసిక ఆందోళన ముఖ్య కారణాలుగా చెప్పుకోవచ్చు.
- కడుపునిండా తిని కష్టపడకుండా ఉంటం వలన కొవ్వు పెరిగి రక్తనాళాలలో పేరుకుపోయి హైబిపికి కారణమవుతుంది.
- ఆహారం కడుపునిండా తినకూడదు. సగమే తినాలి ఎందుకంటే జీర్ణాశయంలో సగం నీటికొరకు, సగం గాలికొరకు వదిలిపెట్టాలి.
- ఎత్తుకు తగిన బరువు మాత్రమే ఉండాలి.
- హైబిపిని అశ్రద్ధ చేయడం వలన గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది.

రోగ లక్షణాలు :

- మొదట కొన్ని నెలల వరకు రోగ లక్షణాలు బయటపడవు. కాబట్టి తరచుగా బి.పి చెక్ చేయించుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా అధిక రక్తపీధనం కలిగినప్పుడు తలపొప్పి తప్ప ఎలాంటి లక్షణాలను బహిర్గతం చేయదు. అయితే చాలామందిలో వారికి తెలియకుండానే చాలాకాలం నుండి అధిక రక్తపీడనాన్ని కలిగి ఉంటున్నారు. అది ప్రమాదకరమైన స్థితికి మారినప్పుడు గుండె సంబంధిత వ్యాధులు, మూత్రపిండాలు, రక్తనాళాలు మరియు ఇతర శరీర భాగాలను ప్రమాదాలకు గురిచేస్తుంది. అయితే

అధికరక్తపీడనం కలిగి ఉన్నవారు కొన్ని సమయాల్లో ఈ క్రింది తెలిపిన లక్షణాలను కలిగి ఉంటారు. అవి :

1. విపరీతమైన తలనొప్పి
2. చూపులో అస్పష్టత
3. ముక్కులో నుండి రక్తస్రావం
4. శ్వాసలో ఇబ్బందులు
5. ఉద్రేకానికి లోనవ్వడం

ఈ పైన పేర్కొన్న లక్షణాలు అధిక రక్త పీడనం ఉన్నప్పుడు కలగవు. కానీ అది వేరు

వేరు స్థితులను బట్టి బహిర్గతం అవుతుంటాయి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. జటామాసి చూర్ణం 2 గ్రాములు ఉదయం పరగడుపున నీటిలో కలుపుకుని తాగాలి.
2. రోజూ 3 గ్రాముల వెల్లుల్లిని దంచి మజ్జిగలో కలిపి త్రాగుట వలన మంచి ఫలితం ఉంటుంది.
3. పుచ్చ గింజల పొడిని తయారుచేసుకుని అరచెంచా చూర్ణం తగ్గేవరకు పరగడుపున తినాలి.
4. కరివేపాకు నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణంచేసి ఉదయం పరగడుపున ఒక టీ స్పూను, సాయంకాలం బోజనానికి గంట ముందు నీటిలో కలిపి త్రాగాలి.

ఆహార నియమాలు :

- ఆహార నియమాలలో మాంసాహారము వాడరాదు.
- సముద్రపు ఉప్పు ఏది కూడ వాడరాదు. సముద్రపు ఉప్పు వల్ల రక్తం చిక్కబడుతుంది., కండరాలు గట్టిపడతాయి. దీనికి బదులుగా సైంధవలవణం వాడాలి. సముద్రపు ఉప్పు తినకపోవడం వలన బిపి చాలావరకు తగ్గుతుంది.
- అవిసెల పొడి కూరలలో వాడటం వలన దానిలో వున్న ఒమేగా 3 వుంటుంది కాబట్టి రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోదు.
- అల్లం, వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు కూర దించిన తరువాత వేయాలి. అల్లం జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. గుండెను కాపాడుతుంది. వెల్లుల్లి రక్తాన్ని పేరుకుపోనీదుయదు. పసుపు యాంటీబయాటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. దీనిలో కర్క్యుమిన్ వుంటుంది ఇది క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.
- క్షారగుణము ఉన్నవి తినాలి.
- మెంతులు నానబెట్టి నమిలి తినాలి.
- సొర, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, రసము లేని పండ్లు తింటే తొందరగా తగ్గుతుంది.

హైబిపి ఉన్నవారు యోగాలో చేయవలసినవి :

- ఎంత వయస్సు ఉన్నవారు అన్ని నిమిషాలు ద్యానంచేయాలి. మానసిక ఒత్తిడి నుండి విముక్తి లభిస్తుంది. బిపి అదుపులోకి వస్తుంది.
- అనులోమ విలోమ ప్రాణయామం 15 నిమిషాలు మనస్సు ఏకాగ్రతతో చేయాలి.
- కపాలభాతి 15 నిమిషాలు చేయుటవలన కొవ్వు కరుగుతుంది.
- ప్రతిరోజు యోగా చేయుటవలన మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

మోషన్‌కి రోజూ పోకుంటే మొండి రోగాలు వస్తాయి

ఎముకల అరుగుదల

పూర్వకాలంలో 50 ఏళ్ళు పైబడినవారికే ఎముకల అరుగుదల ఉండేది. ఇప్పుడు 25, 30 ఏళ్ళకే కీళ్ళ అరుగుదల, పెళుసుబారిపోవడం, చిన్న దెబ్బలు తగలగానే విరిగిపోవడం, పగిలిపోవడం జరుగుతుంది. విటమిన్ 'డి' లోపము వలన క్యాల్షియంను శరీరం తీసుకోదు. క్యాల్షియంను ఆహారంలో తీసుకున్నా విటమిన్ డి లేకుండా క్యాల్షియంను శరీరం వాడుకోకుండా వృదాగా వెళ్ళిపోతుంది. పూర్వం తృణధాన్యాలు బాగాతినేవారు. తృణధాన్యాలలో విటమిన్ డి వుండటం వలన చిన్న వయసులో వారికి ఎముకల అరుగుదల వుండేదికాదు. 40, 45 ఏళ్ళు దాటిన వారికి కీళ్ళలో సైనునోవియల్ ఆయిల్ వుత్పత్తి తగ్గుతుంది. అది బేరింగులకు గ్రీజు వలె పనిచేస్తుంది. అది తగ్గిపోవుటవలన ఎముకకు, ఎముకకు మధ్య రాపిడి జరిగి సందు ఏర్పడుతుంది. నడిచినప్పుడు శబ్దం వస్తుంది. కీళ్ళ మధ్యలో కార్టిలేజ్ పొర వుంటుంది, అది కరిగిపోయి ఎముకల మధ్యలో సందులు ఏర్పడి అరుగుదలకు కారణమౌతుంది. పూర్వం మోకాళ్ళకు మాత్రమే కల్కులు వచ్చేవి. ఇప్పటి వారికి తుంటి ఎముక అరుగుదల, భుజాలు, కీళ్ళు, వెన్నుపూస డిస్కులు కదలటం ఇలాంటివి చాలామందికి వస్తున్నాయి.

రోగ లక్షణాలు :

1.మోకాళ్ళు : మోకాళ్ళు అరుగుదల వున్నప్పుడు ఎక్కువ నడవలేరు. మోకాళ్ళలో సందులు వచ్చుట వలన చిన్న చప్పుడు, మోకాళ్ళు వాపు రావడం, నడవలేకపోవడం జరుగుతుంది.

2.తుంటి కీలు అరుగుదల : తుంటికీలు అరిగినపుడు తుంటిలో నొప్పి ఉండి, పై భాగము నుండి తొడ వరకు బాగా లాగినట్లు నొప్పి, నడవలేకపోవడం జరుగుతుంటుంది.

3.భుజంకీలు : ఎక్కువగా కుడి భుజానికి వస్తుంది. ఇది కుడి చేతితో పని ఎక్కువగా చేస్తుండటం వలన వస్తుంది. బట్టలు ఉతికే వారికి కుడి భుజానికే వస్తుంది. భుజాలు సందులు రావడం వలన వీపుపై నుండి క్రింది వరకు లాగినట్లు నొప్పి వస్తుంది. పనిచేయలేరు, జబ్బును పైకి లేపలేరు. విపరీతమైన నొప్పి వస్తుంది.

4.వెన్ను డిస్కులు : వెన్ను డిస్కులు కదులుట వలన చాలా సమస్యలు వస్తాయి. క్రింది భాగం కదిలినప్పుడు నరాలకు ఎముకలు తగులుట వలన కాళ్ళు తిమ్మిర్లు, స్పర్శ కోల్పోవటం, చాలాసేపు నిలబడలేకపోవడం లాంటివి జరుగుతాయి. పై భాగము డిస్కులు కదిలి నరాలకు తగులుట వలన చేతులు తిమ్మిర్లు, స్పర్శ కోల్పోవుట, 1,2 కిలోల

బరువు కూడ ఎత్తలేని పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. మెడలు ఆపలేక మెడనొప్పులు, మెడ నిలబెట్టలేక బెల్లులు పెట్టుకుంటారు.

5. కండరము డిస్క్ మధ్యలోకి పోతుంది... అలా పొయ్యినప్పుడు ఎక్కువ కాలం నిలబడలేరు, నడువలేరు. నొప్పి బాగా వుంటుంది

ఆహార నియమాలు :

- ప్రకృతి ద్వారా, మనకు సూర్యరశ్మి ద్వారా విటమిన్ 'డి' వస్తుంది. ఉదయం 6,8 మధ్యలో ఎండ తీవ్రత తక్కువగా ఉంటుంది. ఒక 20 నిమిషాలు 75% ఎండ తగిలేట్లుగా ధ్యానం చేసుకుంటూ గాని, కపాలభాతి, అనులోమ విలోమ ప్రాణయామం చేసుకుంటూ వుంటే మంచిది.
- ఆహారంలో సజ్జలు, రాగులు, జొన్నలు, కొర్రలు, మక్కలు, పుట్టగొడుగులలో విటమిన్ 'డి' దొరుకుతుంది.
- దేశవాళి ఆవునెయ్యిలో విటమిన్ డి, మరియు విటమిన్ 'ఎ' దొరుకుతుంది. విటమిన్ 'ఎ' వలన కంటిచూపు పెరుగుతుంది.
- రిఫైండ్ ఆయిల్ వంటివి వాడకుండా ఒక చెంచా ఆవునెయ్యితో వంట చేసుకోవడం వలన విటమిన్ డి, మరియు విటమిన్ ఎ దొరుకుతుంది, రోగనిరోధక శక్తి కూడా బాగా పెరుగుతుంది.
- ఆవునెయ్యి వాడటం వలన ఆహార పదార్థాలలో ఎటువంటి విషపు అవశేషాలున్నా వాటిని విరగ్గొట్టివేస్తుంది.
- క్యాల్షియం ఉన్న ఆహారపదార్థాలు, మునగాకు, మునక్కాయలు, నువ్వులు, చింతగింజలు, పాలు, కొబ్బరి, బెల్లం, తమలపాకులు-సున్నం తినుట వలన మంచి ఫలితం వుంటుంది.
- పులుపును చాలావరకు తగ్గించాలి. నిమ్మరసం, నారింజ, బత్తాయిలు, చింతపండు తగ్గించాలి. ఆమ్లత్వం వున్న ఆహారం తినుటవలన ఎముక మధ్యలో వున్న కార్టిలేజ్ పొర కరుగుతుంది. సమస్య ఇంకా పెరుగుతుంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. మునగాకులో క్యాల్షియం, విటమిన్ ఎ వుంటుంది. పచ్చి ఆకులు 5 కిలోల వరకు తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి ప్రతిరోజు పరగడుపున ఒక టీస్పూను గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి తాగాలి. రెండు మూడు నెలలలో మార్పు వస్తుంది. పూర్తిగా తగ్గాలంటే ఒక సంవత్సరం పాటు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

2. చింతగింజలు వేయించి తరువాత 12 గంటలు నానబెట్టి పొట్టు తీసేసి, మరల నీడలో తేమలేకుండా ఆరబెట్టి నిల్వపెట్టుకోవాలి. ప్రతిరోజు 5 నుండి 10 విత్తనాల వరకు రాత్రి నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున నమిలి మింగాలి. ఒక గంట వరకు ఏమి తినకూడదు. ఒక సంవత్సరం వరకు ఇలాచేస్తే మంచి ఫలితం మీకే తెలుస్తుంది.
3. అరటిపండులో క్యాల్షియం వుంటుంది. డయాబెటిస్ లేనివారు రోజు 1-,2 అరటిపండ్లు తినటం వలన శరీరానికి కావలసినంత క్యాల్షియం దొరుకుతుంది.
4. రెండు దేశవాళి తమలపాకులలో 75% నల్ల నువ్వులు 25% పాతబెల్లం కలిపి తినాలి. నువ్వులు కొంచెం వేయించి పొడిచేసుకుని డబ్బాలో నిల్వపెట్టుకోవాలి. ఎండుకొబ్బరిని పొడి చేసి పెట్టుకోవాలి. రెండు తమలపాకులలో ఒక స్పూను నువ్వుల పొడి, ఒక స్పూను కొబ్బరి పొడి, బఠాణీ గింజంత సున్నం పెట్టి ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం గంట బోజనానికి ముందు తినాలి. 3 నెలలకు కొంచెం తగ్గుతుంది. మూడు నెలల తర్వాత ఒక్క పూట తిన్నా సరిపోతుంది ఒక సంవత్సరం పాటు ఇలాగే పాటించాలి.
5. అర కేజీ వాములో ఒక లీటరు నీరు కలిపి సన్నని మంటపై పెట్టాలి. పావు లీటరు అయినప్పుడు అర లీటరు గానుగ ద్వారా తీసిన నువ్వుల నూనె పోసి వాము నల్లబడే వరకు మరిగించి, కిందికి దించి చల్లారిన తర్వాత వడబోసి గాజు సీసాలో పోసిపెట్టుకోవాలి. ఎముకలు అరుగుదల వున్నచోట రోజుకు రెండుసార్లు వామ నూనెను రాసి మర్దనచేయాలి. ఇలా చేస్తే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.
6. ఒక గ్రాము సున్నం మజ్జిగలో కలిపి తాగితే తగ్గుతుంది.

- బజారుల్లో దొరికేది సున్నం కాదు,
- రాళ్ళ ద్వారా చేసిన సున్నం మాత్రమే ఉపయోగించాలి.
- కిడ్నీలో క్యాల్షియం స్టోన్స్ వున్నవారు సున్నం వాడరాదు.

7. ఎముకల అరుగుదల వున్నవారు సాయంత్రం గంట బోజనానికి ముందు ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో ఒక స్పూను దేశవాళి ఆవునెయ్యి వేసి ఒక గ్లాసు నుండి వేరే గ్లాసులో 10 మార్లు పోయాలి. ఆ నెయ్యి నీటిలో బాగా కలిసిపోతుంది రోజూ ఈ నీరు తాగటం వలన తగ్గిపోతుంది.
8. పారిజాత ఆకులు 5,6 తీసుకుని ఒక గ్లాసు నీటిలో బాగా మరిగించి పరగడుపున 3 నెలలు రోజూ తాగాలి.

సున్నం తిను క్యాల్షియాన్ని పెంచుకో

9. ఉదయం 7, 8 గంటల మధ్యలో ఎండలో 75% శాతం ఎండ తగులునట్లు వుండటం వలన, ఎండ ద్వారా కూడ మన శరీరం విటమిన్ 'డి' తీసుకుంటుంది.

- ఎముకల సమస్యలకు విటమిన్ డి పాత్ర చాలా ముఖ్యమైనది. పైన చెప్పినట్లు క్యాల్షియం వున్న ఆహారం తినాలి. ఓపికతో ఒక సంవత్సరం పాటు చేస్తే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

ఎముకల అరుగుదల ఉన్నవారు చేయవలసిన యోగా :

1. మోకాళ్ళు అరిగిన వారు వాకింగ్, జాగింగ్ చేయరాదు. వాకింగ్ చేస్తే సమస్య పెరుగుతుంది.
2. వెన్ను డిస్క్‌లు కదిలి సమస్య వున్నవారు ముందుకు వంగే వ్యాయామాలు చేయరాదు.

- ముందుకు వంగి 5 కిలోల బరువు కూడ ఎత్తవద్దు. తగ్గిన తర్వాత తక్కువ బరువులు ఎత్తవచ్చు.
- మన ఎత్తు కంటే అర ఫీటు పైకి పైపు, కర్ర గాని పెట్టి వేల్లాడాలి. ఇలా మూడుసార్లు చేయాలి. కదిలే డిస్క్‌లు చక్కగా వచ్చేవరకు రోజూచేయాలి.

3. భుజంగాసనం, అర్ధచక్రాసనం, ధనురాసనం, చక్రాసనం వేయుటవలన డిస్కులు యదాస్థితికి చేరి సమస్యల నుండి బయటపడవచ్చు. ఓపికతో ఒక సంవత్సరకాలం చేయాలి. ఉష్ణాసనం కూడా చేయవచ్చు.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు

ఎందువలన వస్తాయి :

పుట్టినప్పటి నుండి 18 ఏళ్ళ వరకు 3 లీటర్లు 18 నుండి 60 ఏళ్ళ వరకు 5 లీటర్లు, 60 ఏళ్ళకు పైబడినవారు 4 లీటర్లు నీరు తాగాలి. సగము నీళ్ళు సూర్యుడు ఉదయించకముందే తాగాలి. బోజనానికి 45 నిమిషాల ముందు నీరు తాగడం ఆపేయాలి. బోజనం తరువాత గంటన్నరకు నీరు తాగి ఉదయం తాగిన నీరు పోను మిగిలినవి పగలంతా తాగాలి. ఈ విధంగా నీరు తాగేవారికి కిడ్నీలో రాళ్ళు తయారుకానేకావు. రోజు మొత్తంలో 1,2 లీటర్లు తాగేవారికే రాళ్ళు తయారవుతాయి. నీరు పైన చెప్పిన విధంగా తాగితే మూత్రపిండాలలో .రాళ్ళు రావు. మలినం మూత్రం ద్వారా శుద్ధి అయిపోతుంది. సగం వ్యాధి నీటితోనే తగ్గుతుంది.

ముఖ్యంగా కిడ్నీలో రాళ్ళు వచ్చుటకు 4 కారణాలు వుంటాయి.

1.క్యాల్షియం ఆక్సిలేట్, ఫాస్ఫేట్ రాళ్ళు

2.యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు

3.స్టువైట్‌రాళ్ళు

4.సిస్టిన్‌రాళ్ళు

1.క్యాల్షియం ఆక్సలేట్ ఫాస్ఫేట్ రాళ్ళు : చాలా ఎక్కువ మందిలో కనిపించే రాళ్ళు ఇవి. మొత్తం కిడ్నీ రాళ్ళలో 70-80% వరకు ఈ తరహా రాళ్ళే. ఈ తరహా రాళ్ళు వచ్చినవారు క్యాల్షియం ఎక్కువగా వుండే పాలు, పాల ఉత్పత్తులు, ఎండు పండ్లు తినడం తగ్గించాలి. అయితే వీటిని పూర్తిగా తగ్గిస్తే ఆస్టియోపోరోసిస్ వంటి ఎముకల సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదం ఉంది. క్యాల్షియం మాత్రలు వాడరాదు. తోటకూర వంటి ఆకుకూరల్లో ఆక్సలేట్ వుంటుంది. క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, మునగాకు, అరటిపువ్వు, బాదంపప్పు వీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. జీడిపప్పు, బాదంపప్పు, రాజ్మా, ఉసిరికాయ, వేరుశనగలు, నల్లద్రాక్ష, సీతాఫలం, సపోటాలలో ఆక్సలేట్స్ ఎక్కువగా వుంటాయి.

2.యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు : మాంసం వంటి ప్రోటీన్లు అధికంగా వుండే ఆహారంలో ప్యూరిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. ఇది యూరిక్ యాసిడ్ ఉత్పత్తిని పెంచుతుంది. మూత్రంలో యూరిక్ యాసిడ్ రాళ్ళు ఏర్పడతాయి. ఇలాంటివారు మాంసాహారం, చికెన్, చేపలు తినడం మానేయాలి. గుడ్లు, బీరు, వైన్స్‌లలో ప్యూరిన్ ఎక్కువగా వుంటుంది. తీపి గుమ్మడి, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్‌ని తినడం తగ్గించాలి.

3.స్టువైట్ రాళ్ళు : ఇవి ప్రధానంగా మూత్రాశయ ఇన్‌ఫెక్షన్ వల్ల వస్తాయి. వీటిలో క్యాల్షియం పాస్ఫేట్, అమ్మోనియం పాస్ఫేట్, మెగ్నీషియం పాస్ఫేట్‌లు వుంటాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా వంటిలో చేరే బ్యాక్టీరియా కారణంగా ఇవి వేగంగా దుప్పి కొమ్ముల వలె రకరకాల ఆకారాలలో పెద్దగా కూడా తయారవుతాయి. వీటిని సమూలముగా తొలగించుటకు నీరు, ద్రవ ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

4.సిస్టన్ రాళ్ళు : ఇవి చాలా అరుదు, ఇవి వచ్చినవారు సముద్ర ఆహారం తగ్గించాలి. పాలు తాగడం తగ్గించడం మంచిది. ఈ రకం రాళ్ళు వచ్చినవారు ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుని నీరు ఎక్కువగా తాగితే ఫలితం వుంటుంది.

రోగ లక్షణాలు :

1..కిడ్నీ స్టోన్స్ వల్ల మూత్రం మంటగా వస్తుంది.

2. మూత్ర పిండాలలో నొప్పి వస్తుంది,వెనుకకు ముందుకు కదిలినట్లుగా నొప్పి, భరించలేని నొప్పి, వాంతులు.

3. మూత్రనాళాలలో రాయి తట్టి మూత్రం ఆగిపోవుట, రక్తం వచ్చుట.
4. కిడ్నీలో నొప్పిగా వుండుట.

ఆహార నియమాలు

టమాట, పాలకూర, పాలు, శనగ ఉత్పత్తులు, మాంసాహారం, పల్లీలు, బఠాణీలు, క్యాలీఫ్లవర్‌లను తినడం చాలావరకు తగ్గించాలి. ఉలవలు, ఉలవకట్టు, దానిమ్మ గింజలు ఎక్కువ తినాలి. నీరు ద్రవ పదార్థాలు ఎక్కువ వాడాలి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. కొండ పిండికూర సమూలం తెచ్చి ముక్కలుగా కోసి నీటిలో కడిగి నీడకు ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత పొడిచేసి ఒక చెంచా ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి కషాయం చేసి రెండుపూటలా తాగాలి. ఉదయం గోరువెచ్చటి నీటిలో ఒక టీస్పూను పొడిని కలిపి పరగడుపున సాయంత్రం ఒక గంట బోజనానికి ముందు పైన రాసిన విధంగా రెండుపూటలూ తాగాలి. తప్పకుండా ఒకరోజులో 5 లీటర్ల నీరు త్రాగాలి.
2. జీలకర్ర చూర్ణం తయారుచేసుకుని ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు ఒక టీస్పూను నీటిలో కలిపి తాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
3. మూత్ర పిండాలలో పోటు వచ్చినపుడు ముల్లంగిరసం 100 గ్రా॥ తీసుకుని తగినంత చక్కెర కలిపి రోజు ఉదయం పరగడుపున తాగితే మంట తగ్గుతుంది. రాయి కరిగిపోయి, రాయి పడిపోయేవరకు తాగాలి. ఒక గంట వరకు ఏమి తినకూడదు.
4. కానుగ గింజల పప్పు 3 గ్రాములు, దేశవాళి ఆవుపాలు 50 గ్రాములు నూరి సేవిస్తే రాయి కరిగిపోతుంది.
5. తులసిరసం ఒక స్పూను, తేనె ఒక స్పూను తీసుకుని రెండూ కలిపి ఉదయం పరగడుపున ఒక స్పూను, సాయంత్రం బోజనానిఇ ఒక గంట ముందు ఒక స్పూను తాగితే రాయి కరిగిపోతుంది. రాయి మరల రాకుండ వుంటుంది.
6. ఉత్తరేణి వేర్లు, తులసిగింజలు, జీలకర్ర, రెడ్డివారినానబాలు, తులసి, వేపాకులు, పల్లేరు అన్నీ సమభాగాలుగా కలిపి చూర్ణం చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక టీస్పూను నీటిలో కలిపి తాగితే రాళ్ళు కరిగిపోతాయి.

అల్సర్

మనం పుట్టినప్పటి నుండి చనిపోయేదాకా హైడ్రోక్లోరిక్‌యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది. సకాలానికి బోజనం చేయకపోవటం వలన జీర్ణరసాలు, జీర్ణాశయం పై పొర చెడిపోతుంది. అది చెడిపోవుట వలన పచ్చికారం, మసాలాలు, మాంసాహారం, పులుపులు, పచ్చళ్ళు తిన్నప్పుడు కడుపులో మంట, ఆయాసం, గొంతులో మంట, కడుపు నుండి వీపు వరకు నొప్పి, గుండె నొప్పి లాగా వస్తుంది. కొందరు గుండె నొప్పి అనుకుని బాధపడుతుంటారు. గుండెనొప్పిగా భావించి గుండె పరిక్షలు చేయిస్తూ వుంటారు. ఉపవాసాలు ఎక్కువగా చేయుట వలన వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. అల్లోపతి మందులు ఎక్కువ వాడినా అల్సర్ వచ్చే అవకాశాలు వుంటాయి.

రోగ లక్షణాలు :

1. కారం, పులుపులు, మసాలాలు, పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం తిన్నప్పుడు కడుపులో మంట వస్తుంది.
2. గొంతు నుండి అన్నవాహికలో మంట వస్తుంది.
3. ఎద నుండి వీపు వరకు భరించలేని నొప్పి వస్తుంది.

ఆహార నియమాలు :

- జీర్ణాశయం పొర బాగయ్యే వరకు పులుపులు, పచ్చికారం, మసాలాలు, పచ్చళ్ళు, మాంసాహారం మానేసి దేశవాళి ఆవు మజ్జిగతో ఆహారం తినుట వలన మంచి ఫలితం కనబడుతుంది,
- మత్తు పదార్థాలు పూర్తిగా మానేయాలి.
- ప్రకృతి ఆహారం నెలరోజులు తింటే అల్సర్ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది

యోగా : కపాలభాతి ఉదయం 15 నిమిషాలు, సాయంత్రం 15 నిమిషాలు చేయటం వలన మనకు అవసరమున్నంత హైడ్రోక్లోరిక్‌యాసిడ్ ఉత్పత్తి అవుతుంది.

ఆయుర్వేదం చికిత్స

1. దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఉదయం ఒక టీ స్పూను గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి ఒక గ్లాసు నుండి వేరే గ్లాసులో 10 మార్లు పోయుట వలన నీటిలో కలిసిపోతుంది దాన్ని ఉదయం పరగడుపున ఒకసారి, రాత్రి గంట బోజనానికి ముందు ఒక్కసారి తాగాలి. వారం పదిరోజులలో తగ్గుతుంది. ఆ తరువాత నెలరోజుల వరకు ఒకపూట త్రాగాలి. పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. గొంతులోగానీ, జీర్ణాశయములో గానీ యాసిడ్ మంట

వున్నప్పుడు వెంటనే తగ్గాలంటే ఒక గ్లాసు మంచినీళ్ళలో అర టీస్పూను సైంధవలవణం నీటిలో కలిపి త్రాగాలి. 10 నిమిషాలలో మంట పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

2. పరగడుపున 10 కృష్ణ తులసి ఆకులు నమిలి మింగుట వలన అల్సర్ సమస్య నుండి బయటపడవచ్చు. గంట వరకు ఏమి తినకుండా ఉండాలి.
3. తాజా దేశవాళి ఆవు మజ్జిగలో 15 కరివేపాకుల వరకు దంచి కలిపి పరగడుపున తాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది. పూర్తిగా నొప్పి తగ్గేవరకు తాగాలి.
4. కడుపులో ఆమ్లాలు తయారవుతాయి. నోటిలో క్షారాలు తయారవుతాయి, కడుపులోనుండి క్షారాలు కడుపులోకి వెళ్ళాలంటే రెండు చింతగింజలు నమిలి రసం మింగుతూ వుండాలి. గొంతు మంట, కడుపులో మంట పూర్తిగా తగ్గేవరకు వాడాలి.

- భోజనం తర్వాత నువ్వులు, బెల్లం నమిలి మింగితే అల్సర్ తగ్గుతుంది.

అజీర్ణం

ఎందువలన వస్తుంది :

మనం తినే ఆహారాన్ని బట్టి మానసిక ఆందోళనను బట్టి హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ పెరుగుట, తగ్గుట జరుగుతుంది. తగ్గినపుడు ఉదయం తిన్న ఆహారం సాయంత్రం వరకు జీర్ణాశయములో కుళ్ళిపోయి గ్యాస్ వస్తుంది. ఆ గ్యాసు శరీర కీళ్ళ మధ్యలో చేరి కీళ్ళనొప్పులకు దారితీస్తుంది. కీళ్ళలో పోట్లు వస్తాయి దీనినే ఆమ్లవాతము అంటారు. దీనికి ప్రధానమైన కారణం ఆహారం నమలకుండా తొందరగా కడుపునిండా తినుటవలన ఆహారం తినేటప్పుడు అరలీటరు నుండి ఒక లీటరు వరకు నీరు త్రాగుట వలన హైడ్రోక్లోరిక్ యాసిడ్ పలుచబడి ఆహారం అరగక జీర్ణాశయంలో నిల్వ వుండటం వలన గ్యాసు పెరిగి త్రేన్పులు వస్తుంటాయి.

ఆహార నియమాలు :

1. ఆహారాన్ని త్రాగాలి, నీటిని తినాలి అనే సామెత ఉంది. ఆహారాన్ని మెత్తగా నములుట వలన నీటివలె తాగగలము. ఏ ఆహారం తిన్నా ఓపికతో మెత్తగా నమిలి తింటే ఈ సమస్య రాకుండా వుంటుంది.
2. కడుపునిండా తినకూడదు. జీర్ణాశయంలో సగభాగం మాత్రం ఖాళీగా వుంచుకోవాలి. మిగతా సగ భాగంలో ఒక పావు భాగం గాలి కొరకు, ఇంకో పావు భాగం నీటికొరకు

వదిలిపెట్టాలి. పెంటకుప్పలో చెత్త వేసినట్లు వూరికే తింటుంటారు. వాస్తవానికి తిన్నది అరిగి ఆకలిగా వున్నపుడే మరల తినాలి. తగినట్లుగా ఆహారనియమాలు పాటించుట వలన మనకు అజీర్ణం సమస్య రాకుండా కాపాడుకోవచ్చు. అజీర్ణం సమస్య వున్నపుడు సులువుగా అరిగే పదార్థాలు తినటం మంచిది.

చేయవలసిన యోగా : అన్నం తిన్న తరువాత 5 నిమిషాలు వజ్రాసనములో కూర్చోవడం వలన జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది. శరీరము ధృఢముగా వజ్రము వలె తయారైంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒక స్పూను ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో ఒక గ్లాసు నుండి వేరే గ్లాసులో పోసి 10 మార్లు కలపాలి. ఉదయం పరగడుపున ఒక గ్లాసు సాయంత్రం ఒక గంట బోజనానికి ముందు ఒక గ్లాసు వారం రోజులు త్రాగాలి. కొంచెం తగ్గుతుంది. వారం తరువాత ఉదయం మాత్రమే ఒక నెల వరకు త్రాగాతే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
2. 100 గ్రాముల వాము, 100 గ్రాముల సొంఠి, 100 గ్రాముల పాతబెల్లం, 100 గ్రాముల కరక్కాయ, అన్నీ సమానంగా తీసుకుని దంచి బఠాణీ గింజంత గోళీలు చేసుకుని ఉదయం పరగడుపున ఒక గోళీ తినాలి. ఆమవాతం వల్ల వచ్చే కీళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోతాయి.
3. అన్నం తిన్న తరువాత ఒక స్పూను సోంపు తినడం వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
4. పరగడుపున చిన్న అల్లం ముక్క తీసుకుని సైంధవ లవణంతో కలిపి రోజూ తినడం వలన జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
5. కడుపు ఉబ్బరం ఆయాసం ఉన్నప్పుడు రెండు స్పూన్ల వాము, పావు స్పూను సైంధవ లవణము కలిపి నమిలి మింగితే 15 నిమిషాలలో కడుపు ఉబ్బరం, ఆయాసం పోతాయి.
6. ఉపవాసం చేయుట వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఏ ఆహారం తినకుండా 2 స్పూన్లు తేనె, 2 స్పూన్ల నిమ్మరసం, ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని తాగాలి. ఒక గంట తరువాత ఒక గ్లాసు నీరు తాగాలి. ఈ విధంగా రోజు మొత్తం చేయాలి. ఇలా చేయడం వలన జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
7. 1,2 చెంచాల ధనియాలు ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి, అరగ్లాసు అయ్యే వరకు మరిగించాలి. ఆ కషాయాన్ని వడపోసి పరగడుపున తాగాలి.

- చిన్న కొత్తిమిర కట్టను దంచి దానిలో కొంచెం నీరు పోసి కలిపి తాగితే జీర్ణశక్తి

పెరుగుతుంది. దీనిలో ఇనుము, మెగ్నీషియం వుంటాయి.

జలుబు

ఎందువలన వస్తుంది : జలుబు వచ్చుటకు చాలా కారణాలు వుంటాయి. వర్షంలో తడిసిన, చలిగాలిలో తిరిగినా, చల్లటి నీటితో స్నానంచేసినా, ఐస్‌క్రీమ్ తిన్నా వేరు వేరు ప్రాంతంలో నీరు తాగినా, గాలిలోని సూక్ష్మక్రిముల వలన ఒకరి జలుబు వేరొకరికి వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. ఫ్రిజ్‌లోని అతిచల్లటి నీరు తాగినా జలుబు వచ్చే అవకాశాలు వుంటాయి.

రోగలక్షణాలు : గొంతు గరగర, తుమ్ములతో మొదలై ఎక్కువగా వారం పదిరోజుల వరకు వుంటుంది. జలుబు తరువాత దగ్గు మొదలవుతుంది. వారంరోజులు ఇబ్బంది ఏర్పడుతుంది. ముక్కునుండి నీరు రావడం, ముక్కు నుండి కారడం జరుగుతుంది.

ఆహార నియమాలు : అతి చల్లటి నీటితో స్నానం చేయవద్దు. ఐస్‌క్రీములు తినరాదు. చల్లటి నీరు త్రాగరాదు. ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన ఆహారం వెంటనే తినరాదు. అరగంట తరువాత వాడుకోవాలి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. 100 గ్రా కృష్ణతులసి ఆకులలో 25 గ్రా॥ తమలపాకులు, 10 గ్రా॥ సొంఠి, 10 గ్రా॥ మిరియాలు, 10గ్రా॥ పసుపు, 10 గ్రా॥ వెల్లుల్లిపాయలు, 10గ్రా॥ సున్నం,25గ్రా॥ దేశవాళి ఆవునెయ్యి, 10 గ్రా॥ దాల్చినచెక్క, 10గ్రా॥ వాము, 10గ్రాముల మెంతులు అన్నీ కలిపి చూర్ణం చేసి జల్లించి జలుబు గుర్తింపు తుమ్ములు, గొంతులో గురగుర వున్నప్పుడు నస్యము 2 గంటలకు ఒకసారి మూడుసార్లు పెట్టుకోవాలి, జలుబు రాకుండా వుంటుంది. ఈ చూర్ణం వల్ల తలనొప్పి, గురక, సైనస్ ముక్కు దిబ్బడ గురక అన్నీ తగ్గిపోతాయి.
2. దేశవాళీ ఆవునెయ్యి ముక్కులో వేసుకునే విధంగా దొరుకుతుంది. అది గడ్డ కడుతుంది. గోరువెచ్చటి నీటిలో వుంచితే కరుగుతుంది ముక్కులో 2 చుక్కలు వేసుకోవాలి. పైన రాసిన లక్షణాలన్నీ తగ్గిపోతాయి. జలుబు రాకుండా వుంటుంది.
3. జలుబు తరువాత దగ్గు మొదలవుతుంది దగ్గు తగ్గడానికి వాము గాని, కరక్కాయ గాని నమిలి మింగితే 1,2 రోజులలో పూర్తిగా తగ్గుతుంది. ఐదు మిరియాలు దవడకు పెట్టి రసం మింగుతూ వుంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

4. చిన్న పిల్లలకు జలుబు చేసినపుడు ఒక స్పూను తులసిరసం, ఒక స్పూను తేనె కలిపి తాగడం వలన మంచి ఫలితం వుంటుంది.
5. పాలల్లో మిర్యాల చూర్ణంగాని, పసుపు గాని, 3,4 వెల్లుల్లిపాయలు దంచి పాలలో కలిపి తాగితే జలుబు తగ్గుతుంది.

థైరాయిడ్ మందగిస్తే

ఎందువల్ల వస్తుంది :

థైరాయిడ్ గాలి వత్తిడి వల్ల వచ్చెదిగా బావిస్తారు. ఫ్యాన్ గాలి నేరుగా చెవులకు, ముక్కుల ద్వారా .ఇది శరీరంలో ప్రవేశించుట లేక బస్సులలో, రైళ్ళల ప్రయాణించేటప్పుడు కిటికీలోనుండి వచ్చే గాలికి ఎక్కువ మంది ఇష్టపడతారు. ఇలాంటి గాలి అధిక వత్తిడి వల్ల వస్తుందని చెప్పుకోవచ్చు. థైరాక్సిన్ అనే హార్మోన్‌ను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ శరీరంలోని అన్ని చర్యలపైన తన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుంది. పిల్లల పెరుగుదలలో ఈ గ్రంథి పాత్ర చాలా తీవ్రంగా వుంటుంది.

థైరాయిడ్‌కు ముఖ్య కారణాలు :

- అనవసరమైన మందులు వాడటం వలన, ఎక్కువగా ఆందోళన చెందినా, తల్లిదండ్రులకు వున్నా రావచ్చు.
- క్యాల్షియం, పాస్ఫరస్, జీర్ణం చేయటానికి ఉత్ప్రేరకంగా పనిచేస్తుంది. దీనివల్ల .ఉష్ణోగ్రత నియంత్రించబడుతుంది. శరీరంలోని విషాలను బయటకు నెట్టివేయడంలో సహకరిస్తుంది. దీని ప్రభావం వల్ల నిద్రలేమి, గాబరా, కంగారు వంటి లక్షణాలు వస్తుంటాయి. మధుమేహం వంటివి ఎక్కువగా వచ్చే అవకాశం వుంది.

థైరాయిడ్ రెండు రకాలు :

1. హైపర్ థైరాయిడిజమ్
2. హైపో థైరాయిడిజమ్

1. హైపర్ థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు :

- ముఖ్యంగా ముఖం ఎర్రగా వాచిపోతుంది.
- చర్మం పొడిబారుతుంది
- డిప్రెషన్, అకస్మాత్తుగా బరువు పెరగడం

- శరీరంలో చెమట తగ్గిపోవటం
- గుండె వేగం తగ్గిపోతుంది.
- నెలసరి ఎక్కువగా వస్తుంది
- మలబద్దకం ఎక్కువగా వుంటుంది.

2. హైపో థైరాయిడిజమ్ లక్షణాలు :

- జుట్టు వూడిపోవడం
- చేతులు వణకడం
- వేడి చేయడం
- చెమటలు పట్టడం
- బరువు తగ్గడం
- చర్మం దురదలు, చర్మం ఎర్రబారడం
- గుండె వేగం పెరగడం
- నీరసంగా వుండటం

రోగలక్షణాలు :

కొద్దిపాటి పనికి అలిసిపోవుట ఏకాగ్రత కుదరకపోవుట, చురుకుతనం తగ్గడం, బరువు పెరగడం ఇలాంటివి సహజమేనని చాలామంది బావిస్తుంటారు. కానీ థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు మందగించడం ఇలాంటి సమస్యలకు దారితీస్తుంది. సీతాకోక చిలుకలాగా మెడ ముందు భాగములో కరుచుకుని వుంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఇది జీవ క్రియలను నియంత్రించే హార్మోనులను ఉత్పత్తి చేస్తుంది. అందువల్ల థైరాయిడ్ గ్రంథి సరిగా పనిచేయకపోతే రకరకాల సమస్యలు బయలుతేరతాయి. ఈ సమస్య పరుషులలో కన్నా స్త్రీలలో నే ఎక్కువగా వయస్సు పెరుగుతున్న కొద్దీ ఇవి ఆరంభమవుతుంటాయి. దీని గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం. నిస్సత్తువగా, చలి తట్టుకోకపోవడం, ఆకలి తగ్గడం, అధిక రక్తపోటు, ఏకాగ్రత లోపించడం, మలబద్ధకం ఇన్ని సమస్యలు వస్తాయి.

ఆహార నియమాలు : మక్కల ఉత్పత్తులు వాడరాదు.

యోగాలో పరిష్కారాలు : యోగాలో ఉజ్జయిని ప్రాణయామం రోజుకి 7,8 సార్లు చేయుట వలన మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

- వేడినీరు, చన్నీటిలో కాపుట, మట్టి పట్టు వేయాలి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. ఒక కప్పు కొత్తిమిర రసం రాత్రి పడుకునే ముందు తాగాలి. సుఖనిద్ర వస్తుంది. ఇలా చేయటం వలన థైరాయిడ్ తగ్గిపోతుంది. థైరాయిడ్ పూర్తిగా తగ్గేవరకు త్రాగాలి.
2. రాత్రి పడుకునే ముందు 4 చుక్కలు గానుగ ద్వారా తీసిన కొబ్బరినూనె చెవిలో వేసి దూది పెట్టాలి.
3. దేశవాళి ఆవునెయ్యి 2 చుక్కలు ముక్కులో వేసుకోవాలి. తగ్గేవరకు వాడాలి. మంచి ఫలితం వస్తుంది.

క్యాన్సర్

ఎందువలన వస్తుంది :

- పొగాకు ఉత్పత్తులు ఎక్కువగా వాడేవారిలోను, మత్తు పదార్థాలు తాగుట వలన,
- రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు,
- జీవన విధానం కారణాలుగా చెప్పవచ్చు.
- ముందు జాగ్రత్తగా కనుక్కుంటే చికిత్స సలభమవుతుంది.
- శరీరంలో కర్క్యుమిన్ తగ్గినా వచ్చే అవకాశం వుంటుంది.

రోగలక్షణాలు :

1. మల, మూత్ర విసర్జనలో ఏ మార్పులు వచ్చినా...
2. మానకుండా వుండే ఏ పుండు అయినా...
3. ఏ శరీర భాగం నుండైనా అనూహ్యమైన రక్తస్రావం
4. ఆకలి తగ్గిపోవడం, అకారణంగా బరువు తగ్గిపోవడం.
5. మింగడం కష్టంగా వుండటం, దీర్ఘకాల అజీర్ణం.
6. పుట్టు మచ్చలు, పులిపిర్లలో అసహజ మార్పులు
7. వీడకుండా వేదించే దగ్గు లేదా తగ్గని బొంగురు గొంతు

   ఇవన్నీ ఈ ఏడు లక్షణాలన్నీ క్యాన్సర్‌ను అనుమానించవలసిన సందర్భాలు

ఏ భాగాలకు వస్తుంది :

1. రొమ్ము క్యాన్సర్
2. గర్భాశయ ముఖద్వార క్యాన్సర్
3. నోటి క్యాన్సర్
4. ఊపిరితిత్తుల క్యాన్సర్

5. పెద్ద ప్రేగు మల బాగ క్యాన్సర్
6. జీర్ణాశయ క్యాన్సర్
7. ప్రోస్టేట్ క్యాన్సర్
8. చర్మక్యాన్సర్

యోగాలో పరిష్కారం : ప్రతిరోజు ఒక గంట వ్యాయామం, ప్రాణయామం, ధ్యానం, ముద్రలు చేయుట వలన రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. ఏ జబ్బులు దరిచేరవు.

ఆయుర్వేద పరిష్కారాలు :

1. గోమూత్రం రోజుకు రెండుపూటలు 30ఎంఎల్ సగం గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని త్రాగాలి. గోపంచకంలోని కర్క్యుమిన్ వుంటుంది. చాలావరకు నివారిస్తుంది. ఈ మధ్య పరిశోధనల్లో గోమూత్రం సేవించడం వలన క్యాన్సర్ తగ్గినట్లుగా రుజువైంది.
2. గోదుమగడ్డి రసంగాని, చూర్ణంగాని ప్రతిరోజు రెండు స్పూన్లు తాగుటవలన క్యాన్సర్‌ను తగ్గిస్తుంది. కణాల విభజన ఆపేస్తుంది.
3. ఒక స్పూను పసుపును గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి తాగాలి. దానిలో కూడా కర్క్యుమిన్ వుంటుంది.
4. చిత్రమూలం వేరు బెరడు క్యాన్సర్‌ను తగ్గించడంలోను, కొవ్వును కరిగించడంలోను బాగా పనిచేస్తుంది. అధిక బరువు తగ్గుతారు. ఒక స్పూను పొడిని గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి పరగడుపున తాగాలి.
5. ప్రతిరోజు 10 తులసి ఆకుల వరకు పరగడుపున నమిలి మింగిన మంచి ఫలితం వుంటుంది. అరగంటవరకు ఏమి తినకూడదు.
6. కర్క్యుమిన్ పసుపులో, గోపంచకంలో వుంటుంది, అందువలన పసుపు స్టవ్ పైనుండి కూరను దించిన తరువాత వేయాలి. కుటుంబాన్ని మొత్తం క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.

పక్షవాతం

ఎందువల్ల వస్తుంది :

మన శరీరంలో రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగితేనే ప్రతి కణానికి గ్లూకోజ్, ఆక్సిజన్ అందుతుంది. ఆ విధంగా అందినపుడే అన్నీ అవయవాలు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. మెదడుకు పోయే రక్తనాళాలు కొవ్వుతో మూసుకుపోయినప్పుడు మెదడుకు గ్లూకోజ్,

ఆక్సిజన్ అందక ఒక భాగం కాలు, చెయ్యి పనిచేయవు, స్పర్శ కూడా కోల్పోతారు. కుడివైపు పక్షవాతం వస్తే మాటలు కూడా మాట్లాడటం రాదు. మనం ముందు జాగ్రత్తగా అల్లం,వెల్లుల్లి పేస్ట్, పసుపు కూర దించిన తరువాత కూరలో వేయాలి. పక్షవాతం, గుండెపోటు, హైబిపి రాకుండా కాపాడుతుంది. ఒకవేళ వస్తే వెంటనే వైద్యం చేయించుకోవాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే సమస్యలు ఎక్కువైపోతాయి

రోగలక్షణాలు :

- పక్షవాతం వచ్చినపుడు చేతితో పనిచేయలేరు. కాళ్ళతో నడవలేరు, మూతి వంకరగా పోతుంది మాట్లాడలేరు.
- శరీరంలో ఒక వైపు వస్తుంది కాబట్టి... వచ్చిన వైపు అవయవాలతో ఏపనీ చేయలేరు.

ఆహార నియమాలు :

- అల్లం,వెల్లుల్లి పేస్ట్ పసుపు కూర దించిన తరువాత వేయాలి.
- రిఫైండ్ ఆయిల్‌కు బదులుగా గానుగ నూనె వాడాలి.
- అవిశెలతో వంటచేయాలి. పొడులు వాడాలి. అవిశెల పొడి, పల్లీలపొడి, కొబ్బరిపొడి, నువ్వులపొడి వాడటం వలన యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ పదార్థం దానిలో ఉంటుంది. రోజు కొవ్వు పేరుకుపోకుండా శుద్ధి అవుతుంది.
- ఆహారంలో పీచుపదార్థాలు ఎక్కువగా వుండునట్లు తినపుట వలన కొవ్వు రక్తనాళాలలో పేరుకుపోకుండా వుంటుంది.

యోగాతో పరిష్కారం : ప్రతిరోజు 4 గంటలకే యోగా చేయుట వలన కొవ్వు పేరుకుపోకుండా కాపాడుతుంది. కపాలభాతి చేయటం వలన మన శరీరంలోని కొవ్వు కరిగిపోతుంది.

ఆయుర్వేదంతో పరిష్కారం :

1. ఆయుర్వేదంలో చిత్రమూలం పొడి, వెల్లుల్లిపాయలు, దాల్చినచెక్క పొడి వాడటం వలన కొవ్వు రక్తనాళాలలో పేరుకుపోకుండా వుంటుంది. పక్షవాతం గుండెపోటు, హైబిపి రాకుండా కాపాడుతుంది.
2. నీరుల్లి రసం, అల్లం రసం, తేనె అన్నీ సముపాళ్ళలో తీసుకుని ఒక్క పూటకు 30ఎంఎల్ చొ॥ తాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
3. తమలపాకులు వేడిచేసి రసం తీసి. ముఖానికి మర్ధన చేస్తే తగ్గుతుంది. తగ్గేవరకూ మర్ధనచేయాలి.

4. వెల్లుల్లి ముద్ద ఒకస్పూను, ఆవువెన్న అరస్పూనుకలిపి రోజూ 2 పూటలు పరగడుపున తినాలి.
5. గానుగ చెట్టు వేరుబెరడు తీసి దంచి రసం తీసి దానితో సమానంగా ఆముదం కలిపి బాగా మరిగించి వడకట్టి నిల్వ వుంచుకుని కొంచెం వేడిచేసి మర్దన చేస్తే మంచి ఫలితం వుంటుంది.

గుండెపోటు

ఎందువల్ల వస్తుంది :

క్షణం ఆగకుండా నిర్విరామంగా నిరంతరాయంగా మన హృదయం స్పందిస్తూనే వుంటుంది. మన కోసం తాపత్రయపడుతూనే వుంటుంది. అంతటి కీలకమైన గుండె కోసం మనం స్పందిస్తున్నామా... మన ప్రాణానికి మూలం..., మన ఆయుష్షుకి అండ పిడికెడు గుండె మన కొరకు 24 గంటలు పనిచేస్తూనే వుండే గుండె... మన గుండె కొరకు ఒక గంట టైమ్ ఇవ్వలేము. ఒక గంట యోగ, ప్రాణయామం, ధ్యానము చేస్తే మన గుండె 100 ఏళ్ళ వరకు మనకు సహకరిస్తూనే వుంటుంది. మనము ఎల్.డి.ఎల్ చెడు కొలెస్ట్రాల్ ఎక్కువ తిన్నప్పుడు గుండెకు పోయే రక్తనాళాలలో కొవ్వు పేరుకుపోవడం వలన గుండెపోటుకు దారితీస్తుంది. శరీరంలో పిత్తం పెరిగినపుడు గుండె కవాటాలు చెడిపోతయి. గుండెలాగ కష్టపడి పనిచేస్తే జబ్బులు రావు

రోగలక్షణాలు :

మనకు గుండె పోటు వచ్చినప్పుడు ఎడమవైపు విపరీతమైన నొప్పి శరీరమంతా చెమటలు పట్టడం మొదలవుతుంది. గుండెకు పోయే అన్నీ రక్తనాళాలు ఒకేసారి మూసుకుపోతే గుండె ఆగిపోతుంది.

ఆహారనియమాలు :

- బయట ఆహారం తినకుండా వుండటం మంచిది. ఎల్.డి.ఎల్ కొవ్వు వున్న ఆహార పదార్థాలు తినడం పూర్తిగా మానేయాలి.
- మత్తుపదార్థాలు, పొగాకు ఉత్పత్తులు పూర్తిగా మానేయాలి.
- రిఫైండ్ ఆయిల్స్ వాడకూడదు. ఆయిల్‌కు బదులుగా దేశవాళి ఆవునెయ్యితో వంట చేయటం మంచిది. పూర్వం రోజులలో గానుగ నూనె మాత్రమే వాడేవారు. ఆ రోజులలో గుండెపోట్లు ఇంత ఎక్కువగా లేవు. రిఫైండ్ ఆయిల్ వల్ల మనకు

వుపయోగపడే యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ పదార్థం పిండిలో వెళ్ళిపోతుంది. అందువల్ల గుండెపోట్లు పెరిగినాయి.

- అన్నిరకాల పొడులు వాడటం మంచిది. అవిసెలపొడి, నువ్వులపొడి, పల్లీపొడి, కొబ్బరిపొడి వాడటం వలన దీనిలో యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ వుంటుంది కనుక రక్తనాళాలలో కొవ్వు రోజు శుద్ధి అయిపోతుంది. గుండెపోటు రాదు.
- ప్రతిరోజు ఒకరికి 50గ్రా॥ పీచుపదార్థం తగ్గకుండా తినడం మంచిది. పీచుపదార్థంలో కరిగేపీచు, కరగనిపీచు అని రెండురకాలు వుంటాయి. కరిగేపీచు రక్తనాళాలలోని చెడు కొవ్వును పేరుకుపోనీయకుండా కాపాడుతుంది. కరగనిపీచు మోషన్ సులువుగా వచ్చుటకు వుపయోగపడుతంది.
- ప్రతి ఒక్కరికి 20 గ్రాముల కొవ్వు సరిపోతుంది, కానీ ఎక్కువగా తింటున్నారు.

యోగాతో పరిష్కారం :

- కపాలభాతి సెకండుకు ఒకసారి వచ్చునట్లు రోజు చేయటం వలన కొవ్వు కరిగిపోతుంది. రోజు 15 నిమిషాలు ఉదయం, 15 నిమిషాలు సాయంత్రం చేయాలి.
- యోగా క్రమ తప్పకుండా రోజూ చేయటం వలన రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
- ప్రకృతి ఆహారం, ధ్యానము చేయటం వలన ఎల్లప్పుడు ఆర్యోంగా వుండవచ్చు.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. అల్లం,వెల్లుల్లి ముద్ద, కూర దించిన తరువాత వేయాలి. వెల్లుల్లిపాయ రక్తాన్ని పలుచగా చేస్తుంది. అల్లం గుండెను కాపాడబుతుంది. మన కూరలు పోపులో వేయడం వలన దాని విలువ వుడికిపోతున్నాయి.
2. ఆయుర్వేద షాపులలో చిత్రమూలం పొడి దొరుకుతుంది. ప్రతిరోజు ఒక చెంచా గోరువెచ్చటి నీటిలోగానీ, పాలలోగానీ కలిపి తాగితే చెడు కొలెస్ట్రాల్ కరిగిపోతుంది. గుండెపోటు రాకుండా కాపాడుతుంది. బరువు తగ్గుతారు.
3. వంటింట్లో వుండే దాల్చినచెక్క చూర్ణం ఒక స్పూన్‌ను వేడినీటిలోగానీ, పాలలోగానీ కలిపి తాగితే కొవ్వు రక్తనాళాలలో పేరుకుపోదు. గుండె పోటు రాకుండా కాపాడుతుంది.
4. ప్రతి రోజు సగమైనా ప్రకృతి ఆహారం తినుట వలన రక్తం పలుచగా వుంటుంది. గుండెపోటు రాకుండా వుంటుంది. మాంసాహారానికి దూరంగా వుండటం మంచిది. గుండెపోటు, అధికబరువు, హైబిపి వున్నవారు మాంసాహారం తినడం పూర్తిగా మానేయాలి.

కోరికలు తగ్గించుకో కోటి కష్టాలు వస్తాయి.

5. శరీరంలో పిత్తం పెరగడం వలన గుండె సమస్యలు వస్తాయి. నువ్వులు, బెల్లం కలిపి తింటే పిత్తం తగ్గుతుంది. పిత్తం పెరగడం వలన గుండె కవాటాలు చెడిపోతాయి.
6. టీ పొడికి బదులు హరిజన వృక్షం పొడి వాడితే గుండెపోటు నుండి కాపాడుకోవచ్చు.

అస్తమా

ఎందువల్ల వస్తుంది :

వంశపారంపర్యంగా రావచ్చు. ఎలర్జీల వల్ల రావచ్చు. అస్తమా వాత సంబంధ వ్యాధిగా గుర్తుంచుకోవాలి. కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాల వల్ల ఎక్కువై శ్వాసగొట్టాలు మూసుకుపోయి ఆక్సిజన్ అందక ఇబ్బంది పడుతూ వుంటారు. కొందరికి ఐస్‌క్రీం తిన్నా, చలి వాతావరణం వలన చలికాలంలో బాగా పెరుగుతుంది. చన్నీటిస్నానం చేసినా, ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన నీరు తాగినా, ఫ్రిజ్‌లోని చల్లటి ఆహార పదార్థాలు తిన్నా ఎక్కువైపోతుంది. కొందరికి పుప్పొడి ఎలర్జీ, దుమ్ము ఎలర్జీ, ఎనామిల్ పెయింట్ వాసన వల్ల కూడా ఎలర్జీలు వస్తుంటాయి. సెంటువాసన వల్ల, పొల్యూషన్ వల్ల ఎలర్జీ వస్తుంటుంది. వాటికి దూరంగా వుండటం మంచిది.

రోగలక్షణాలు :

శ్వాస గొట్టాలు మూసుకుపోయి శ్వాస ఆయాసంగా తీసుకుంటారు. ఆక్సిజన్ అందక బలహీనంగా వుంటారు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోతుంది.

ఆహారనియమాలు :

అతిచల్లటి నీరు త్రాగరాదు., ఐస్‌క్రీమ్ తినరాదు. ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన చల్లటి ఆహార పదార్థాలు తినరాదు. చన్నీటి స్నానం చేయరాదు. గోరువెచ్చటి నీటితోనే స్నానంచేయాలి. దేనివలన ఎలర్జీ వస్తుందో దానికి దూరంగా వుండాలి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. గోపంచకము 30ఎం.ఎల్ 5రెట్ల నీటిలో కలిపి ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం గంట బోజనానికి ముందు త్రాగితే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.
2. తెల్లజిల్లేడు మొగ్గలు 15 గ్రా॥ వాము 10 గ్రా, పాతబెల్లం 15 గ్రా॥ తీసుకుని మెత్తగా దంచి బఠాణీ గింజంత గోళీలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి సీసాలో నిల్వ వుంచి ప్రతిరోజు పరగడుపున ఒక గోళి, సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు ఒక గోళీ వాడాలి. 3 నెలలకు మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

3. దాల్చినచెక్క చూర్ణములో తేనె కలిపి బఠాణీ గింజంత గోళీలు చేసి రోజూ రెండు గోళీలు ఉదయం, సాయంత్రం వాడాలి. మంచి ఫలితం మీకే కనబడుతుంది.
4. గుంటగరగర సమూల రసం పావుకేజీ, నువ్వులనూనె పావుకేజీలో కలిపి సన్నని మంటపై మరిగించి గుంటగరగర రసం నూనెలో పూర్తిగా ఆవిరి అయ్యేంతవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజు సీసాలో పోసిపెట్టుకోవాలి. దీనిని రోజూ రెండుపూటలా బోజనానికి గంట ముందు అరచెంచా నుండి ఒక చెంచా వరకు త్రాగాలి. దగ్గు, తుమ్ములు, అస్తమా వూపిరితిత్తుల వ్యాధి తగ్గుతుంది. అస్తమా పూర్తిగా తగ్గేంతవరకు వాడాలి.
5. నల్ల ఉమ్మెత్త ఆకు ఆరబెట్టి నిప్పులపై పోసి పొగవేయాలి తగ్గిపోతుంది.
6. పిప్పాకు (కుప్పెట) ఆకులు 5గ్రా॥ తమలపాకులలో పెట్టి నమిలి మింగాలి. ఉబ్బసం తగ్గిపోతుంది.
7. వెంపల వేరు బెరడు ఆరబెట్టి నిప్పులలో వేసి పొగవేయాలి. తగ్గేవరకు వాడాలి.
8. పిల్లి కూతలకు పసుపు నిప్పులలో కాల్చి ముక్కలు చేసి దవడకు పెట్టి రసం మింగుతూ వుండాలి... తగ్గిపోతుంది.

కీళ్ళనొప్పులు

ఎందువలన వస్తాయి :

1. ప్రతిరోజు మోషన్ ఫ్రీగా కాకపోవడం వలన
2. అజీర్ణం వలన
3. శరీరంలో యూరిక్ యాసిడ్ పెరగడం వలన
4. ఎముకల అరుగుదల వలన

రోగలక్షణాలు :

- ప్రతి కీళ్ళలో నొప్పులు వస్తాయి. ముఖ్యముగా నడుములు, మోకాళ్ళు, భుజాలు, తుంటి ఎముకలలో మలినాలు పేరుకుపోయి ఎటూ వంగవు చాలా ఇబ్బంది పడుతుంటారు.
- పనులు చేయాలంటే శరీరం సహకరించదు.
- క్రింద కూర్చోవాలన్నా మోకాళ్ళు వంగవు.
- నడుములో నొప్పిగా వుంటుంది.

- మోషన్ సులువుగా రాకుండా గట్టిగా గోతికల వలె వచ్చుట, నిల్వ వుంటే నల్లగా అయినట్లు, తెల్లగా పప్పు వలె వుండాలి.వచ్చుట రోజు పెద్ద పేగులోని మలము వెళ్ళకపోవడం, రెండు మడు రోజులకొకసారి మోషన్‌కు వెళ్ళడం... దీనివలన వాతం పెరుగుతుంది. వాతం అంటే చెడువాయువు కీళ్ళ సందులలో చేరి కీళ్ళనొప్పులకు దారితీస్తుంది.
- అజీర్ణం వల్ల కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. సకాలానికి బోజనం చేయకపోవడం బోజనం చేసేటప్పుడు మెత్తగా నమిలి తినకుండా వుండటం వలన జీర్ణరసాలు ఉత్పత్తి కాకపోవడం వలన అజీర్ణం వస్తుంది. కొందరు అన్నం తింటున్నప్పుడు అరలీటరు నుండి లీటరు వరకు నీటిని తాగుతుంటారు అందువల్ల హైడ్రోక్లోరిక్‌యాసిడ్ పలుచబడిపోయి అజీర్ణం వస్తుంది. అజీర్ణం వల్ల తిన్నది అరగక ఉదయం తిన్నది సాయంత్రం వరకు కుళ్ళి గ్యాస్ తయారవుతుంది. ఈ గ్యాస్ వల్ల ఆమవాతం వస్తుంది. ఈ గ్యాస్ కీళ్ళ సందులలో చేరి కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి.
- శరీరంలో యూరిక్‌యాసిడ్ పెరిగి కీళ్ళ మధ్యలో పేరుకుపోయి విపరీతమైన నొప్పులు వస్తుంటాయి. దీనినే గౌట్ అంటారు. ఇది ఆహారపు అలవాట్లు మార్పుతో తగ్గిపోతుంది. శనగ ఉత్పత్తులు, టమాట, పాలకూర, మాంసాహారము, బఠాణీ, చిక్కుడు, పల్లీలలో యూరిక్ యాసిడ్ వుంటుంది. ఇవి తినకుండా వుంటే యూరిక్‌యాసిడ్ పెరగదు. కీళ్ళనొప్పులు రావు.
- ఎముకల అరుగుదల వలన కీళ్ళనొప్పులు వస్తాయి. విటమినస డి లోపం వల్ల క్యాల్షియంను శరీరం వాడుకోక ఎముకలు బలహీనవముతాయి. కీళ్ళ మధ్యలో సందులు ఏర్పడతాయి. చిన్నదెబ్బలు తగిలినా ఎముకలు విరిగిపోతుంటాయి. ఎముకలు గట్టిగా అరగకుండా వుండాలంటే విటమిన్ డి ఆవునెయ్యిలో, తృణధాన్యాలలో, మొక్కజొన్నలలో వుంటాయి. ఇవి తినడం మంచిది.ప్రకృతిలో ఎండలో 75% ఎండ తగులునట్లు 20 నిమిషాలు 6 గంటల నుండి 8 గంటల మధ్యలో ఎండలో యోగా చేస్తూగానీ, ధ్యానం చేస్తూగాని వుండాలి. శరీరం విటమిన్ డి తయారుచేసుకుంటుంది. క్యాల్షియం వున్న ఆహార పదార్థాలు... మునగాకు, మునక్కాయ, మునగపూవు, నువ్వులు, కొబ్బరి, బెల్లం, పాలు ఎక్కువగా వాడాలి. సున్నం కూడా ఒక గ్లాసు మజ్జిగలో గానీ, నీటిలోగానీ కలుపుకుని త్రాగితే మంచి ఫలితాన్ని మీరే చూస్తారు.

ఆహార నియమాలు :

- మాంసాహారము, దుంపలు, పీచులేని ఆహారపదార్థాలు పూర్తిగా మానివేయుట మంచిది.
- ప్రతిరోజు ఒకరికి 50 గ్రా॥ పీచు వుండునట్లు తినుట మంచిది. పీచు కొరకు ముడిబియ్యం, తృణధాన్యాలు, పొట్టు, పప్పులు, ఆకుకూరలు తినుట మంచిది.

యోగాతో పరిష్కారాలు : రోజు యోగా చేయుటవలన కీళ్ళలో మలినము పేరుకుపోకుండా వుంటుంది. రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది. శరీరము ధారుఢ్యముగా తయారవుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కార మార్గాలు :

- మోషన్ సులువుగా రాక వచ్చిన కీళ్ళ నొప్పులకు, అజీర్ణం వలన వచ్చిన కీళ్ళనొప్పులకు
- సొంఠి 100గ్రా, కరక్కాయ 100 గ్రాములు, వాము 100 గ్రాములు, పాతబెల్లం 100 గ్రాములు విడివిడిగా పొడిచేసుకుని పాతబెల్లంతో కలిపి దంచి బఠాణీ గింజంత గోళీలు చేసుకుని గాజుసీసాలో దాచుకోవాలి. ఈ గోళీలు ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఒకటి, సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు ఒక గోళీ వేసుకోవాలి. నెలరోజులలోపు అన్నీ నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

ఎలర్జీలు

ఎందువలన వస్తుంది :

ఎలర్జీలకు చాలా కారణాలు వుంటాయి. పొల్యూషన్ వల్లగానీ, అతి చలివల్ల గానీ, దుమ్ముదూళి వల్లగానీ, పుప్పొడి వల్ల గానీ, కుక్కలు, పిల్లులు లాంటి పెంపుడు జంతువుల వలనగానీ, ఐస్క్రీమ్ తినడం వలన గానీ కొన్ని రకాల వాసనల వలన గానీ, రంగుల వాసన వల్ల గానీ, కొందరికి సెంట్ వలన గానీ ఎలర్జీలు వస్తాయి.

రోగలక్షణాలు :

- పొల్యూషన్ ఎలర్జీ వల్ల దగ్గు, దమ్ము వస్తుంటాయి.
- కొందరికి శ్వాసగొట్టాలు మూసుకుపోయి శ్వాస ఆడదు.
- కొందరికి వంటిపై దద్దులు వస్తుంటాయి.
- కొందరికి చర్మంపై దురదలు వస్తుంటాయి
- కొందరికి ముక్కుదిబ్బడ, జలుబు వస్తుంది.
- తలనొప్పి వస్తుంది.

ఆయుర్వేదంతో పరిష్కార మార్గాలు :

1. పిడికెడు వేపాకులో ఒక చెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగా దంచి బఠాణీలంత గోళీలు చేసి ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం ఒక గంట బోజనానికి ఒక గంట ముందు వాడితే తగ్గిపోతుంది.
2. ఒకటి లేక 2 గ్రాముల వేపాకు పొడిని తేనెతో కలిపి రెండు పూటలూ తింటే తగ్గిపోతుంది.
3. గుంటగరగర చూర్ణం, త్రిఫల చూర్ణం కలిపి తేనెలో కలుపుకుని రెండుపూటలా వాడితే తగ్గిపోతుంది.
4. పాలల్లో కొంచెం పసుపు, 10 గ్రాముల బెల్లం కలిపి పరగడుపున తాగితే దుమ్మువలన వచ్చిన ఎలర్జీ, దద్దులు తగ్గిపోతాయి.
5. ఒక చెంచా జీలకర్ర చూర్ణం ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగితే తగ్గిపోతుంది.
6. కఫ సంబంధ ఎలర్జీలకు రాత్రి పడుకునేటప్పుడు ముక్కుల్లో 2 చుక్కలు దేశవాళి ఆవునెయ్యి వేసుకుంటే తగ్గుతుంది.
7 ప్రతిరోజు 20 ఎంఎల్ గోఅర్క్ ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి తాగితే తగ్గుతుంది.
8. ఒక రెండు గ్రాముల సున్నం తమలపాకులో గాని, మజ్జిగలో గాని, నీటితో గాని కలిపి తాగితే ఎలర్జీ తగ్గుతుంది.

నరాల బలహీనత

ఎందువల్ల వస్తుంది :

పోషకాల లోపాల వలన గానీ, షుగర్ వల్లగానీ, అరికాళ్ళ మంటలు, పోట్లు, తిమ్మిర్లు వస్తాయి. కొందరికి స్పర్శ జ్ఞానం కోల్పోతుంది. గిచ్చినా కూడా స్పర్శ ఉండదు. ఈ సమస్యలన్నీ నరాల బలహీనత వల్ల వస్తాయి.

యోగాతో పరిష్కారం :

- యోగా ప్రతిరోజు చేయటం వలన నరాలకు బలం చేకూరుతుంది.
- మన శరీరంలో అరచేతులకు, అరికాళ్ళకు శరీరం అంతటి నరాల కలయిక వుంటుంది, చప్పట్లు కొట్టుట వలన నరాలకు చురుకుదనం వస్తుంది.
- ఎగురుట, పాదాల రాపిడితో అరికాళ్ళకు చురుకుదనం పెరుగుతుంది.
- రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాధపడుట కంటే రాకముందే యోగా, ఆహార నియమాలు పాటిస్తే ఏ జబ్బు రాదు.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. అశ్వగంధ చూర్ణం ఉదయం గోరువెచ్చటి నీటిలో, సాయంత్రం ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి పాలలో కలిపి తాగడం వలన పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.
2. రెండు చెంచాల తేనెను ఒక గ్లాసు నీటిలో కలిపి పరగడుపున తాగితే నరాలకు బలం చేకూరుతుంది.
3. రోజు ముడిబియ్యం అన్నం గానీ, ముడిబియ్యపు రవ్వ ఉప్మా, రవ్వతో ఇడ్లీ చేసుకోవచ్చు. మెత్తని పిండితో రొట్టె చేసుకుని తిన్న యెడల నరాలకు బలం చేకూరి తిమ్మిర్లు, స్పర్శ కోల్పోవుట అన్నీ తగ్గిపోతాయి.

బోదకాలు

ఎందువలన వస్తుంది :

దోమలు కుట్టుట వలన వస్తుంది. పరిసర ప్రాంతాలు శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి. కొబ్బరి చిప్పలలో, పాతటైర్లల నిల్వ వున్న నీటిలో దోమలు బాగా అభివృద్ధి అవుతాయి. నీరు వీటిలో లేకుండా చూసుకోవాలి. సాయంత్రం చీకటిపడే వేళల్లో దోమలు విపరీతంగా బయటకు వస్తాయి. ఆ టైమ్‌లో తలుపులు మూసివుంచితే దోమలు ఇంట్లోకి రావు. సాధ్యమైనంతవరకు రాత్రిపూట దోమలు కుట్టకుండా దోమతెరలు ఉపయోగించడం మంచిది. వేపనూనెలో ముద్ద కర్పూరంవేసి 5 నిమిషాలు మరిగిస్తే, కర్పూరం నూనెలో కరిగిపోతుంది. దానిని శరీరానికి పెట్టుకుంటే దోమలు మనశరీరం మీద వాలవు. కుట్టవు. దోమల వలన రోగాలు వచ్చిన తరువాత బాధపడేకంటే, దోమలు రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు పాటిస్తే ఏ సమస్యా వుండదు. నిద్రపోబోయే ముందు కాళ్ళ కింద రెండు మెత్తలు ఎత్తు పెట్టి పడుకోవాలి.

రోగ లక్షణాలు :

- మామూలు కాలు కంటే లావు ఎక్కువగా వుంటుంది
- దురద బాగా వుంటుంది.
- కొందరికి పుండు లాగా అయ్యి సొనలాగా కారుతుంటుంది.

ఆహార నియమాలు :

- మూడుపూటలా వుడికించిన ఆహారానికి బదులుగా వుడకబెట్టకుండా ప్రకృతి ఆహారం తినాలి .

- క్యారెట్, కీర, అన్నిరకాల పండ్లు, మొలకలు తినుట వలన రోగ నిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారం :

- పసుపు, బెల్లం, ఆవుపంచకంలో కలిపి తాగాలి.
- అల్లం రసంలో కరక్కాయ నానబెట్టి, ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి వేడినీటితో సేవించాలి.
- కరక్కాయ చూర్ణం రోజు పాలలో కలిపి తీసుకోవాలి.
- మిర్యాల కషాయం తాగినా తగ్గుతుంది.

పైపూతగా :

- బొప్పాయి ఆకులలో పసుపు వేసి మెత్తగా దంచి పైన పట్టువేయాలి. బోదకాలు తగ్గుతుంది.
- తెల్ల జిల్లేడు వేర్లను గంజిలో నూరి పైన పెట్టాలి.
- వెంపలి వేరు నీటితో మెత్తగా దంచి పైన లేపనం వేయాలి.
- ఆవాలు గోమూత్రంలో దంచి పైన లేపనం వేయాలి.

డెంగీవ్యాధి

ఎందువల్ల వస్తుంది :

- దోమల వల్ల డెంగీ వ్యాపిస్తుంది.
- ఈ దోమలు పగలు కూడా కుడుతూ వుంటాయి.
- పరిసరాలు శుభ్రంగా లేకపోతే ఈ దోమలు ఎక్కువగా వస్తాయి.

రోగలక్షణాలు :

- వ్యాధి సోకినవారికి కీళ్ళనొప్పులు, జ్వరం, నీరసం, పేట్‌లెట్స్ తగ్గిపోవడం, జ్వరం తగ్గడం, మరల రావడం జరుగుతుంటుంది.

ఆహారనియమాలు :

- ప్రకృతి ఆహారం తినుట వలన రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.
- అన్నీ రకాల పండ్లు, క్యారట్, బీట్‌రూట్, కీర వంటివి ఎక్కువగా తినాలి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

- ప్రతి మూడు గంటలకు ఒకసారి బొప్పాయి ఆకురసం 30ఎం.ఎల్ తాగించాలి.
- చిన్నపిల్లలకు బొప్పాయితో తయారుచేసిన సిరప్‌లు కూడా దొరుకుతున్నాయి. దాన్ని రోజుకు రెండు మూడుసార్లు తాగించాలి.
- పరిసరాలు శుభ్రంగా వుంచుకోవాలి.
- దోమతెరలు వాడాలి.
- వేపనూనెలో ముద్ద కర్పూరం వేసి మరిగించి శరీరానికి రుద్దుకోవాలి. దోమలు శరీరంపై వాలవు, కుట్టవు.
- తిప్పతీగ ఆకులు రోజులో 3సార్లు వరకు తినాలి

అర్షమొల్లలు

ఎందువల్ల వస్తుంది :

- ఎక్కువగా కూర్చుని పనిచేసే వారికి.
- మలం సులువుగా రాకుండా గట్టిగా రావడం
- మలం గోళీలవలె వచ్చుట, ప్రతిరోజు రెండు మార్లు సులువుగా రాకపోవడం

రోగలక్షణాలు :

- మోషన్ సులువుగా వస్తే మూత్రం పోసినంత టైమ్ మోషన్‌కు కూడా సరిపోతుంది. కానీ మోషన్ సరిగ్గా రాక 15 నిమిషాల నుండి 30 నిమిషాల వరకు బాత్‌రూమ్‌లోనే బాధపడుతూవుంటారు. రోజూ మోషన్ సులువుగా వస్తే ఈ సమస్య రాదు.

ఆహారనియమాలు :

- ప్రతిఒక్కరు ప్రతిరోజు 50 గ్రాముల పీచుపదార్థం వున్న ఆహారం తినాలి.
- అన్నం ఎంత తింటామో ఆకుకూరలు అంతే తినాలి. పీచు ఎక్కువగా వుంటుంది.
- ఒక్క రోజు మొత్తంలో తాగాల్సిన నీటిలో సగం మోతాదు నీరు ఉదయం నాలుగు గంటలకే గోరువెచ్చటివి తాగాలి.
- తృణధాన్యాలు ఎక్కువగా తినాలి. సజ్జలు మొల్కలు చేసి 1/2 అంగుళం పెరిగిన తరువాత పాతబెల్లంతో తింటే మంచి ఫలితం మీకే తెలిసిపోతుంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

- మోషన్ ఎప్పుడైనా సులువుగా రానప్పుడు వెంటనే త్రిఫల చూర్ణంగానీ, కాయచూర్ణం

గానీ రాత్రి పడుకునే ముందు టీస్పూను గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి తాగాలి. మోషన్ సులువుగా వచ్చువరకు తాగాలి. ఆ తరువాత కేవలం 4 గంటలకే 2 లీటర్ల గోరువెచ్చటి నీరు తాగితే ఈ మస్య రానేరాదు.

1. వజ కొమ్మును నిప్పులపై వేసి మల భాగానికి పొగ తగులునట్లు పొగవేయాలి.

2. మంట నొప్పి తగ్గుటకు పిచ్చి కుసుమ వేరు తెచ్చి సానమీద నీటితో అరగదీసి దానిని ఆ మొల్లలు వున్నచోట రాయాలి. రోజూ తగ్గేవరకు పడుకునే ముందు పెట్టాలి.

3. మఱ్ఱిచెట్టు పండుటాకులు సేకరించి కాల్చి బూడిదచేసి నువ్వులనూనెతో కలిపి రోజూ 6 నెలల వరకు పై పూతగా రాస్తే మొలలు రాలిపోతాయి.

4. రక్తం పడకుండా వుండాలంటే దానిమ్మచెక్క రసం 3 టీ స్పూన్‌లంత మూడుపూటలూ తాగితే తగ్గిపోతుంది.

యోగాలో పరిష్కార మార్గాలు :

- యోగాలో త్రి బంద్ చేయాలి. మూలబంధము, వుద్యానబంధము, జలందర్‌బంధము ఊపిరితిత్తులలో గాలి బయటకు నెట్టి ఈ మూడుబంధాలు ఒకేసారి చేస్తే మంచి ఫలితం వుంటుంది.

మడమనొప్పి పోయేది ఎలా

ఎందుకు వస్తుంది :

ప్రస్తుత కాలంలో చాలామంది మడమనొప్పితో బాధపడుతున్నారు. మారిన జీవనశైలి విధానం వల్ల సరియైన పోషకాహారం తీసుకోక ఊబకాయం తోడై మడమనొప్పిని అతి చిన్న వయస్సులోనే ఎదుర్కొంటున్నారు. నిత్యజీవితంలో ప్రతి కదలిక కీలు సహాయంతో జరుగుతుంది. మడమ ఎముకలో మార్పు రావడం వలన మడమనొప్పితో బాధపడుతుంటారు.

రోగలక్షణాలు :

- మడమ క్రింది భాగంలో ఎముక పెరుగుతుంది. ఫలితంగా పాదం అడుగు భాగంలో నొప్పి కలుగుతుంది. ఉదయం లేవగానే నొప్పి చాలా ఎక్కువగా వుంటుంది. కొద్ది దూరం నడిచిన తరువాత తగ్గిపోతుంది. మెట్లు ఎక్కినపుడు నొప్పిగా వుంటుంది. కొంచెం పరిగెత్తినా నొప్పి ఎక్కువైపోతుంది. ఎక్కువసేపు కింద కూర్చుని లేచినపుడు కూడ మడమనొప్పి వస్తుంది. నొప్పిగా వున్నపుడు బరువులు ఎత్తరాదు.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కారాలు :

1. 5 వెల్లుల్లిపాయలు మెత్తగా దంచి మడమకు రాత్రి పడుకునే ముందు కట్టువేయాలి.
2. మూడు జీడిగింజలు మెత్తగా దంచి మడమకు పెట్టి కట్టువేయాలి.
3. జిల్లేడు పాలను రోజుకు రెండు మూడు సార్లు పెట్టాలి.

రక్తహీనత

ఎందువల్ల వస్తుంది

14 సం॥ల నుండి 40 ఏళ్ళ స్త్రీలలో రక్తహీనత ఎక్కువగా వుండి, రక్తహీనత వలనే తల్లులకు మరణం సంభవిస్తూ వుంటుంది. పురుషుల కంటే స్త్రీలకే రక్తహీనత ఎక్కువగా వస్తుంది. సమతుల్య ఆహారలోపం వల్ల ఏర్పడుతుంది. విటమిన్ సి లోపించినపుడు ఐరన్ శరీరం తీసుకోదు. ఐరన్‌ను శరీరం తీసుకోకపోవడం వల్ల రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. పురుషులలో అర్షమొల్లల వల్ల రోజు రక్తము పోయి రక్తహీనత వస్తుంది.

రోగలక్షణాలు

- బలహీనంగా వుండుట,
- చిన్నపనులు చేసినా అలసిపోవుట
- గోర్లు, నాలుక, కనురెప్పల క్రింద చూసినపుడు ఎరుపురంగు వుండాలి. కానీ రక్తలేమి వున్నవారికి తెల్లగా కన్పిస్తాయి దీన్నిబట్టి రక్తలేమిగా గుర్తించి తగిన చికిత్స చేయాలి.

ఆహార నియమాలు

- శరీరానికి సమతుల్య ఆహారం లేకుంటే ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి.
- పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్స్, ఖనిజలవణాల లోపాలవల్ల సమస్యలు వస్తుంటాయి.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు

1. ప్రతిరోజు రెండు టీస్పూన్ల గోదుమగడ్డి చూర్ణాన్ని ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో బాగా కలిపి పరగడుపున తాగాలి. రక్తవృద్ధి అవుతుంది.
2. ప్రతిరోజు రెండు చెంచాల తేనెను నీటిలో కలిపి పరగడుపున తాగితే రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి అవుతుంది.
3. దంపుడుబియ్యం తింటే కూడా రక్తవృద్ధి అవుతుంది.
4. నేల ఉసిరి పొడి 10 గ్రాముల మోతాదులో తేశవాళీ ఆవుపాలలో కలిపి రెండుపూటలా

పరగడుపున తాగితే కాలేయానికి బలం చేకూరి రక్తవృద్ధి మరియు శుద్ధి జరుగుతుంది.

5. గుంటగరగడ తెచ్చి ముక్కలుగా కోసి నీడలో ఆరబెట్టి చూర్ణంచేసి, ప్రతిరోజు ఒక టీస్పూను పొడిని ఒక గ్లాసు నీటిలో కలుపుకుని తాగితే హీమోగ్లోబిన్ పెరుగుతుంది. తెల్ల వెంట్రుకలు రాకుండా వుంటాయి.
6. ఎర్రబోడతరం సమూల రసం 20 గ్రాములు, పటికబెల్లం పొడి 10 గ్రాములు కలిపి, రెండుపూటలూ ఆహారానికి ఒక గంట ముందు సేవిస్తే దీర్ఘకాలపు పాండురోగము 3 నుండి 7 రోజులలో హరించుకుపోతుంది.
7. రోజు 1,2 గ్లాసుల చెరుకురసం తాగిన రక్తహీనత తగ్గుతుంది.
8. ఒక గ్లాసు ఆవు పాలలో ఒక స్పూను సరస్వతీ ఆకు చూర్ణం, చిటికెడు మిరియాల పొడిని కలిపి పరగడుపున తాగాలి. రక్త వృద్ధి అయ్యేవరకు తాగాలి.

అధిక బరువు (ఊబకాయం)

పూర్వకాలంలో స్త్రీలుగాని, పురుషులుగాని కష్టించి పనిచేసేవారు. బరువు ఎక్కువగా పెరగలేదు. ఆ రోజులలో నీరు తోడుటకు చేద గిలక ద్వారా బావి నుండి నీరుతోడేవారు. విసురుడురాయి (తిరగలి) తో పిండి తయారుచేసేవారు, పిండిని రోటిలో రుబ్బుడురాయితో రుబ్బేవారు. వడ్లు దంచేవారు. తిన్న ఆహారం యొక్క శక్తిని ఖర్చుపెట్టేవారు. రోకలితో దంచేవారు. ఆ రోజులలో మోటర్లు, గ్రైండర్లు లేవు. కష్టపడి పనిచేసేవారు. కాబట్టి వారికి ఊబకాయం లేదు. ఆనాటి రోజులలో ఆహారపు కొరత వుండేది కావున వారు బరువు పెరగలేదు. ఈ రోజులలో కడుపునిండా తినుట, కష్టం చేయకపోవడం వలన ఊబకాయం రావడం సర్వసాధారణమైపోయింది.ఎంత శక్తిని ఆహారం రూపంలో తింటున్నారో అంత ఖర్చుచేయడంలేదు. ఆ శక్తి కొవ్వు రూపంలు పొట్టపై, వెనుక భాగంలో, తొడలలో పేరుకుపోయి చాలా రోగాలకు కారణమవుతుంది. అధిక బరువు, అన్నీ రోగాలకు మూలం. షుగర్, హైబిపి, గుండెపోటు, మోకాళ్ళ నొప్పులు, కీళ్ళనొప్పులు, కొద్ది దూరం నడిచినా దమ్ము రావడం, కొంచెం పనిచేసినా అలసిపోవడం, మెట్లు ఎక్కలేకపోవడం... ఈ విధమైన చాలా రకాల రోగాలకు అధికబరువు మూలకారణం అవుతుంది. మాంసకృత్తులు వున్న ఆహారం తినడం, తక్కువ తిన్నా కడుపు నిండినట్లు అనుభూతి కల్గుతుంది. మాంసకృత్తులు వున్న ఆహారం తింటే బరువు తగ్గుతారు..

మాంసకృత్తులు దొరికే ఆహార పదార్థాలు :

		గ్రాములలో...
1. పుట్నాలు	-	22-5
2. మినపప్పు	-	24-0
3. బొబ్బర్లు	-	24-1
4. పెసలు	-	24-0
5. పెసరపప్పు	-	24-5
6. ఉలవలు	-	22-0
7. ఎండు బఠాణీ	-	19-7
8. కందిపప్పు	-	22-3
9. సోయాచిక్కుడు	-	43-2
10. బాదంపప్పు	-	20-8
11. నువ్వులు	-	18-3
12. వేరుశనగ	-	25-3

ఆహారనియమాలు :

- ఎక్కువ శక్తి వచ్చే ఆహారం తినకూడదు.
- మాంసాహారం, చికెన్, గుడ్లు, జీడిపప్పు, బాదంపప్పు మొదలగునవి తినకూడదు.
- ఆకుకూరలు, కూరగాయలే తినాలి.
- కడుపునిండా తినకూడదు... జీర్ణాశయం సగమే తినాలి. ఒక పావు భాగం గాలి కొరకు, ఒక పావు బాగం నీటి కొరకు వదలాలి.
- ఎంత పని చేస్తున్నామో అంతే తినాలి.. ఎక్కువగా తింటే బరువు పెరగక మానదు.
- కష్టించి పనిచేసేవారు కడుపు నిండా తిన్నా అరిగించుకుంటారు
- ఎత్తుకు తగిన బరువు చూసుకోవాలి లేకుంటే రోగాలు తప్పవు.
- తినే విధానం ఈ విధంగా ఉండాలి... ఉదయం 6 లోపు పుల్కాలు తింటే, మద్యాహ్నాంఒకటి లోపు 4 పుల్కాలు, సాయంత్రం 6 లోపు 2 పుల్కాలు తినాలి.
- సాయంత్రం 6 లోపు మితాహారం తినుట వలన 9 గంటల వరకు ఆహారం అరిగిపోతుంది. ఆ శక్తి కూడా అయిపోతుంది.
- శరీరం ఒక గంటకు పగలు 120 కెలోరీలు ఖర్చు అయితే, రాత్రి పడుకున్న తరువాత 60 క్యాలరీలే ఖర్చు అవుతాయి. అపుడు పడుకున్న తరువాత మన

శరీరంలోని కొవ్వును వాడుకుంటుంది. 7 గంటలు పడుకుంటే 7×60=420 క్యాలరీలు శక్తి శరీరము నుండి తీసుకుంటుంది అప్పుడు రోజూ తగ్గుట వలన బరువు తగ్గుటకు మార్గం ఏర్పడుతుంది. ఆరు గంటలలోపు తినుట వలన సుఖ నిద్ర పడుతుంది. శరీరం దానికదే రిపేరు చేసుకుంటుంది. శరీరం ఏ జబ్బు రాకుండా కాపాడుకుంటుంది. తక్కువ శక్తి ఎక్కువ పోషకాలు వున్న ఆహారం తినాలి. తెల్లబియ్యం, సముద్రపు ఉప్పు, మైదాపిండి, రిఫైండ్ ఆయిల్స్ పూర్తిగా మానేయాలి. స్వీట్స్ పూర్తిగా మానేయాలి. పగలు ఎక్కువ టైమ్ నిద్రపోరాదు. 30 నుండి 40 పడుకోవచ్చు. పగలు ఎక్కువగా నిద్రపోతే బరువు పెరుగుతారు. హెచ్.డి.ఎల్ కొవ్వు వున్న ఆహార పదార్థాలు బరువును తగ్గిస్తాయి. పిండి పదార్థాలు చాలావరకూ తగ్గించాలి, ఎక్కువ తింటే బరువు పెరుగుతారు..

యోగాతో పరిష్కార మార్గాలు :

1. కపాలభాతి ఉదయం అరగంట, సాయంత్రం అరగంట చేయటం వలన కొవ్వు కరిగిపోతుంది.
2. సూర్య నమస్కారాలు, యోగా చేయుట వలన బరువు తగ్గుటకు మార్గం ఏర్పడుతుంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు :

1. సూర్యుడు అస్తమిస్తే తినకూడదని నియమం పెట్టుకోవాలి. మితాహారం తినాలి.
2. శరీరంలో క్షార లక్షణం బాగా పెంచుకోవాలి. క్షారాలు వున్న ఆహారం ఎక్కువగా తినాలి.

- ఎక్కువ క్షారాలు వున్న ఆహారం మెంతులు : ఒక టీ స్పూను మెంతులు రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తినాలి.
- సొర, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, ఆపిల్స్ గాని, రసం లేని పండు తినవచ్చు. జ్యూస్ చేసుకోని బెల్లం కలిపి త్రాగాలి. బరువు బాగా తగ్గిపోతారు.
- నిమ్మ, బత్తాయి, నారింజ, కమలాపండు, చింతకాయలు, చింతపండు, మామిడిపండు తినకూడదు.
- హైబిపి తగ్గుతుంది. పక్షపాతం రాదు, గుండెపోటు రాదు. టిఫిన్ తినడం మానేసి ఇవి మాత్రమే తిని వుంటే మంచి ఫలితాన్ని మీరేచూస్తారు. అన్నం తిన్న వెంటనే, వేయించిన నల్ల నువ్వులు ఒక చెంచా తీసుకుని నమిలి మింగితే బరువు తగ్గుతారు

3. చిత్రమూలం పొడి, దాల్చినచెక్క పొడి కలిపి రోజూ ఉదయం గోరువెచ్చటి నీటిలో

ఒక టీస్పూను పొడిని కలిపి తాగితే కొవ్వు కరిగి బరువు తగ్గుతారు. పూర్తి బరువు తగ్గేవరకూ త్రాగాలి.

4. రోజు 2,3 వెల్లుల్లిపాయలు తింటే బరువు తగ్గుతారు. వెల్లుల్లిపాయలు కొవ్వును కరిగిస్తాయి.

5. ఆవునెయ్యి వాడితే బరువు తగ్గుతారు. హెచ్.డి.ఎల్ కొవ్వు మేలు చేస్తూ, ఎల్.డి.ఎల్ చెడు చేస్తుంది.

6. ప్రతిరోజు ఉలవలు గాని, ఉలవల కషాయం గాని త్రాగటం వలన బరువు తగ్గుతారు.

7. పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ తినాలి. పీచులో రెండు రకాలు వుంటాయి.
   అవి 1.కరిగేపీచు, – కొవ్వును కరిగిస్తుంది
   2. కరగని పీచు – మలాన్ని కదిలిస్తూ పెద్దప్రేగు క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది.

8. పైన చెప్పిన క్యారెట్, సొర, బీట్‌రూట్, ఆపిల్స్ 3 నెలలు తిని, తర్వాత మూడు నెలలు 3 లేక 4 ఉసిరి కాయల రసంలో బెల్లం కలిపి తాగాలి. ఈ విధంగా సంవత్సరం పాటు చేస్తే చాలావరకు బరువు తగ్గుతారు.

స్త్రీల సమస్యలు

1.రుతుశూల : 20 ఎం.ఎల్ ఉసిరి రసంలో చిటికెడు మిరియాల పొడిని కలిపి తాగితే రుతుశూల తగ్గుతుంది.

తెల్లబట్ట

- దుసరతీగ తెచ్చి దంచి రసం తీసి చక్కెర కలిపి, ఐదవ రోజు నుండి పరగడుపున ఒక చెంచా... 15 రోజులు తింటే రుతుశూల, తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది.

1. నేల ఉసిరి వేర్లు 30 గ్రాములు, బియ్యం కడిగిన నీరు 50ఎం.ఎల్‌తో దంచి వడపోసి, వారం రోజులు రెండుపూటలు బోజనానికి గంట ముందు తాగితే తెల్లబట్ట సమస్య ఎంత తీవ్రంగా ఉన్నా తగ్గిపోతుంది.
2. 10మి.లీ ఉత్తరేణి వేరు రసం పచ్చిపాలలో కలిపి పరగడుపున 3 రోజులు తాగితే తెల్లబట్ట తగ్గిపోతుంది.
3. 10 గ్రాముల దనియాలు 100ఎం.ఎల్ నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం తాగుతుంటే తగ్గిపోతుంది.
4. 10గ్రాముల జీలకర్ర 3 సార్లు నమిలి మింగితే తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట,, యోనిశూల,

యోనిదురద తగ్గిపోతుంది.

5. పిన్‌వార్మ్ అనే క్రిమి యోనిద్వారా ప్రవేశిస్తే తెల్లబట్ట వస్తుంది. – వాయు విడంగాల చూర్ణం 10 లేక 15 రోజులు వాడితే తగ్గిపోతుంది.

అధిక రుతుస్రావమునకు

1. ఉసిరికాయ చూర్ణం, చక్కెరతో గానీ, తేనెతో గాని, బియ్యం కడిగిన నీటితో గానీ తింటే రుతుస్రావము తగ్గిపోతుంది.
2. మెత్తటి అరటిపండులో నాటు ఆవునెయ్యి కలిపి మూడుపూటలు పరగడుపున తింటే రుతుస్రావం తగ్గుతుంది.

రుతు రక్తస్రావము సాఫీగా అగుటకు : బొప్పాయి పాలలో ముసాంబరం దంచి గోలీలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం పెండుపూటలా పరగడుపున వాడితే రుతురక్తము సాఫీగా అవుతుంది.

మొటిమలు : 50గ్రాముల వాములో 50 గ్రా పెరుగు వేసి దంచి పేస్టులాగా చేసి రాత్రి పడుకునే ముందు ముఖానికి రాసుకుని, మరుసటిరోజు ఉదయం కడగాలి. ఇలా మొటిమలు తగ్గేవరకూ చేయాలి.

తలలో పేన్లు తగ్గుటకు : 3 వెల్లుల్లిపాయలు మెత్తగా దంచి పడుకునే ముందు కొబ్బరినూనెలో కలిపి తలకు పెట్టి ఉదయం స్నానంచేయాలి. పేన్లు కనిపించకుండా పోతాయి. ఒక్కరోజులో పూర్తిగా పోకుంటే, మరుసటి రోజు కూడా పైన చెప్పిన విధంగా వాడితే మొత్తం పోతాయి.

చిన్నపిల్లలకు తలలో పుండ్లు తగ్గుటకు : పిచ్చికుసుమ చెట్టు విత్తనాలు అవి ఆవాల మాదిరిగా వుంటాయి.వాటిని దంచి కొబ్బరినూనెలో కలిపి వారం పదిరోజులు పెడితే పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి.

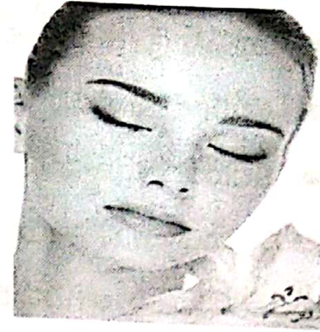
నెలసరి సక్రమముగా వచ్చుటకు :

- ఒక గ్లాసు పాలలో శతావరి చూర్ణం కలిపి తాగాలి.

  నెలసరి ఆగిపోవుట (మెనోపాజ్) : స్త్రీలలో 40 ఏళ్ళ నుండి 50 ఏళ్ళ లోపు నెలసరి ఆగిపోతుంది.అలా ఆగిపోయినపుడు హార్మోనల్ ఇంబాలెన్స్ ఏర్పడుతుంది.

– కొందరిలో గర్భాశయంలో గడ్డలు ఏర్పడుట వలన గర్భాశయాన్ని తీసివేస్తారు, ఇలాంటి వారిలో హార్మోన్ ఇంబాలెన్స్ అయ్యి అధిక బరువు చాలామందికి వస్తుంది.

ముఖ సౌందర్యం కొరకు



1. ఒక చెంచా తేనెలో పాలు కలిపి ముఖానికి రాసుకుని అరగంట తర్వాత పెసరపిండితో కడిగితే ముఖం కాంతివంతంగా వుంటుంది.
2. రెండు చెంచాల తేనెలో ఒక చెంచా పసుపు, పావు స్పూను ఉప్పు కలిపి ముఖానికి రాసుకుని అరగంట తర్వాత ముఖం కడగాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వలన ముఖం అందంగా తయారవుతుంది.
3. పచ్చిపాలలో 2,3 చుక్కలు నిమ్మరసం కలిపి ముఖానికి రుద్ది అరగంట తర్వాత కడగాలి. ముఖం కాంతివంతంగా మారుతుంది.

నల్ల మచ్చలు తగ్గుటకు

1. కలబంద లోపలి గుజ్జు ముఖానికి రాసి అరగంట తర్వాత ముఖం కడగాలి.. ఇలాగే తగ్గేవరకూ వాడాలి.
2. అరచెంచా శనగపిండి, అరచెంచా తేనె, చిటికెడు ఉప్పు కలిపి ముఖానికి రాసి 5 నిమిషాల తర్వాత దూదితో తుడిచివేయాలి. ఇలా తరచుగా చేయడం వలన నల్లమచ్చలు పోతాయి.

చుండ్రు తగ్గుటకు : నిమ్మరసం తలకు బాగా రాసి గంట తరువాత కుంకుడుకాయయలతో తలస్నానం చేయాలి. ఇలాగే చుండ్రు తగ్గేవరకూ చేయాలి.

వెంట్రుకలు ఊడిపోకుండా నల్లబడుటకు : దేశవాళి ఆవుపాలు రాగి గిన్నెలో 5 రోజులు వుంచి తలకు పెట్టి గంట తరువాత స్నానం చేయాలి. ఈ విధంగా 4,5 రోజులు చేయాలి.

గర్భాశయంలో ఏర్పడిన గడ్డలు తగ్గుటకు : కొంతమందికి గర్భాశయంలో గడ్డలు వస్తాయి.. రెండు టీ స్పూన్లు కలబంద గుజ్జు తీసుకుని దానిపై పసుపు చల్లి పరగడుపున తినాలి. తగ్గేవరకు ప్రతిరోజూ తినాలి.

- కలబంద వలన ఎన్నో లాభాలు వున్నాయి.
- కలబంద తలకు పెట్టి అరగంట తరువాత స్నానం చేస్తే తల మెరిసిపోతుంది.
- కలబందలో 18 రకాల ఖనిజలవణాలు వుంటాయి.
- షుగర్‌ను అదుపులో వుంచుతుంది.

ఆవుపాలనే త్రాగు అన్నీ రోగాలు పోతాయి.

- మోషన్ ఫ్రీగా అవుతుంది
- శరీరంలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.
- కలబంద గుజ్జును ముఖానికి రాసి అరగంట తర్వాత కడిగితే ముఖంపై వుండే నల్లమచ్చలు పోతాయి.

స్త్రీలలో నెలసరి ఆగినపుడు

– స్త్రీలలో నెలసరి ఆగినపుడు ఎన్నో మార్పులు వస్తాయి. హార్మోనల్ ఇంబేలెన్స్ ఏర్పడుతుంది. ఆహారంలోని క్యాల్షియం వినియోగించుకునే హార్మోన్ విడుదల కాదు. అప్పుడు ఎముకలు పెలుసుబారి పోవుట, చిన్న దెబ్బ తగిలినా ఎముకలు విరిగిపోవుట, ఎముకలు, కీళ్ళ మధ్యలో అరుగుదల, నడుమ డిస్కులు కదులుట, కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తాయి. ఇలాంటివారు రోజూ సున్నం ఒక గ్రాము నుండి రెండు గ్రాముల వరకు తమలపాకులో గాని మజ్జిగలో గాని, లేదా నీటిలో గాని కలిపి తాగాలి. ఇలా చేయడం వలన క్యాల్షియం లోపం రాదు. సున్నం వాతాన్ని హరిస్తుంది. కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. సుఖనిద్ర వస్తుంది. అయితే బజారులో దొరికే సున్నం వాడకూడదు. సున్నపు రాళ్ళను కాల్చి తయారుచేస్తారు. అలాంటి సున్నం తెప్పించి ఉపయోగిస్తే మంచి ఫలితం వుంటుంది.

కంటి వ్యాధులు

ఎందువలన వస్తుంది :

కళ్ళు చాలా ముఖ్యమైనవి, కళ్ళు కనబడకపోవడం వలన ఎన్నో సమస్యలు వస్తాయి. చదవలేరు, ఏ వస్తువుని చూడలేరు... ఏమి గుర్తు పట్టలేరు. ఈ లోకమే చీకటిగా మారిపోతుంది, ఇంతటి విలువైన భాగాన్ని కాపాడుకోవాలి.

ఆహార నియమాలు :

విటమిన్ 'ఎ' ఉన్న ఆహారం ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. క్యారెట్‌లో, మునగాకులో, మునక్కాయలో, బొప్పాయి, ఆవునెయ్యిలో విటమిన్ 'ఎ' సమృద్ధిగా దొరుకుతుంది.

యోగాతో పరిష్కార మార్గం :

- కంటి యోగా తప్పనిసరిగా చేయాలి. తలను నిలువుగా వుంచి కనుగుడ్లు మాత్రమే తిప్పాలి. క్రిందికి, పైకి 5 సార్లు, ఎడమకు కుడికి 5 సార్లు, సవ్య దిశలో 5 సార్లు, అపసవ్య దిశలో 5 సార్లు, ఆఖరికి కళ్ళు 3 సార్లు గట్టిగా మూసుకుని, తెరవాలి.

ఇలా చేయడం వలన 1,2 నెలలలో కంటిచూపు మెరుగవుతుంది.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కార మార్గాలు :

- తేనె, ఉల్లిపాయరసం సమానంగా కలిపి పడుకునే ముందు 2 చుక్కలు కంటిలో వేయాలి.
- నల్ల ఆవు పంచకముపతంజలి షాపులో దొరుకుతుంది. పడుకునే ముందు రెండు చుక్కలు కంటిలో వేయాలి.
- కంటి మంటలు, ఎరుపు ఎక్కుట, దురద, కంటి నుండి నీరు కారుట ఇవన్నీ సమస్యలకు దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒక చుక్క కంటిలో వేస్తే పైన చెప్పిన సమస్యలన్నీ తగ్గిపోతాయి. మంచి నిద్ర పడుతుంది.

ప్రోస్ట్రేట్ గ్రంథి

ఎందువల్ల వస్తుంది :

ఇది పురుషుల వీర్యాన్ని ఉత్పత్తి చేసే గ్రంథి. ఇది ఇన్‌ఫెక్షన్‌కు గురి కావడం వలన వాపు ఏర్పడుతుంది. వాపు రావడం వలన మూత్రనాళానికినికి వత్తిడి పడి మూత్రం సులువుగా రాదు... ఆగి ఆగి వచ్చుట, చుక్కలుగా రావడం వంటివి జరుగుతుంది.

- 40 నుండి 65 ఏళ్ళ వరకు ఈ వ్యాధి ఎక్కువగా కనబడుతుంది. ఈ ప్రోస్ట్రేట్ వాపు కొందరికి... క్యాన్సర్‌కు దారితీస్తుంది. క్యాన్సర్ వచ్చినపుడు గ్రంథిని ఆపరేషన్ చేసి తీసివేస్తారు. మూత్ర పిండాలలో మూత్రం పోసినపుడు 25ఎం.ఎల్ నుండి 50ఎం.ఎల్ వరకు మిగులుతుంది. అందువలన ఎప్పుడూ మూత్రం వచ్చినట్లుగా అన్పిస్తుంది. కూర్చుని మూత్రం పోస్తే మూత్రం రాదు. నిలబడి మూత్రం పోయకోవలసి వస్తుంది.

ఆహార నియమాలు :

- ఈ సమస్య వచ్చినపుడు నీరు త్రాగటం చాలావరకు తగ్గిస్తారు. నీరు త్రాగకపోవడం వలన సమస్య ఇంకా పెరుగుతుంది.
- నీరు తాగకపోవడం వలన సమస్య ఇంకా పెరుగుతుంది.
- రోజుకు 4 లీటర్లు తాగటం మంచిది.
- రసాలు ఉన్న పండ్లు తినకూడదు.
- నిమ్మ, కమలాపండు, చింతకాయ, చింతపండు, మామిడికాయ చాలావరకు

తగ్గించాలి.

- ప్రకృతి ఆహారం తింటే రోగనిరోధక శక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

యోగాలో పరిష్కార మార్గాలు :

- పాద వృత్తాసన్ : ప్రతిరోజు వెల్లకిలా పడుకుని రెండు, మూడు సార్లుకాళ్ళు పైకి లేపాలి. ఒక్క నిమిషం పాటు చేయాలి.

ఆయుర్వేదంలో పరిష్కార మార్గాలు :

1. ప్రతిరోజు పరగడుపున 3 తిప్పతీగ ఆకులు నమిలి మింగాలి.
2. మూడు ఉసిరికాయలు తీసుకుని రసం తీసి నీటిలో కలుపుకుని తాగాలి.
3. ప్రోస్ట్రేట్ గ్రంథికి దానిమ్మ ఎక్కువగా తినాలి.

వంటింటి మార్పుతో మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే...

1. అల్లం, వెల్లుల్లి ముద్ద, పసుపు కూర దించిన తరువాత కూరలో వేయాలి. అల్లం జీర్ణశక్తిని పెంచుతుంది. గుండెను కాపాడుతుంది. వెల్లుల్లి రక్తాన్ని పలుచగా వుంచుతుంది. పసుపు యాంటీబయాటిక్‌గా పనిచేస్తుంది. దానిలో కర్క్యుమిన్ అనే పదార్థం వుంటుంది. కర్క్యుమిన్ తగ్గినపుడు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదం వుంది.
2. **ఉప్పు :** ఉప్పు మనిషిని తుప్పు పట్టిస్తుంది. రక్తాన్ని చిక్కగా చేస్తుంది. కండరాలనుగట్టి పరుస్తుంది. హైబీపీని పెంచుతుంది. ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవలవణం వాడాలి. ఇది కూడా మితంగానే వాడాలి.
3. **వంట పాత్రలు :** మట్టి పాత్రలే మంచివి... కంచు, ఇత్తడి, రాగి వాడవచ్చును. రాతెండి(అల్యూమినియం) పాత్రలు వాడకూడదు. గాలి, వెలుతురు తగలని ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడకూడదు.

పీచు పదార్థమున్న ఆహారం వాడవలెను. పీచు రెండు రకాలు... అవి

1. కరిగేపీచు,
2. కరగని పీచు

- కరిగే పీచు రక్తనాళాలలోని కొవ్వును రోజు రోజుకు శుభ్రం చేస్తుంది. కరగని పీచు మోషన్ కదులుటకు ఉపయోగపడుతుంది. పెద్ద పేగు యొక్క క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది. పీచు ఎందులో వుంటుందంటే దోసకాయ చెక్కు తీయకుండా వండుకోవాలి. బీర, సొర పొట్టు తీసినా మళ్ళీ కూరలలోనే వేయాలి. అన్ని రకాల పప్పులు, పొట్టు పప్పులనే వాడాలి. ముడిబియ్యం, తృణధాన్యాలు, గోదుమలు,

మొలకలు వాడటం వలన పీచు బాగా దొరుకుతుంది. ఆకు కూరలలో పీచు ఎక్కువగా వుంటుంది.

6. **ఫ్రిడ్జ్‌లు, ఓవెన్‌లు** వాడరాదు. ఫ్రిడ్జ్‌లో వుండే సి.ఎఫ్.సి.గ్యాస్ యొక్క ప్రభావం అందులో పెట్టే ఆహార పదార్థాలపై వుంటుంది. అధికంగా కరెంటు వృధా అవుతుంది.
7. **మంచినీరు :** మంచినీరు త్రాగుటకు మట్టికుండలే మంచివి, వెండి, రాగి, బిందెలు కూడా మంచివే కానీ అందరు కొనుక్కొనుటకు సాధ్యం కాదు. అందుకే మట్టికుండలు అందరు కొనుక్కోవచ్చు. రాగిచెంబు నీరు నవంబర్, డిసెంబర్, జనవరి అంటే చలికాలంలోనే వాడాలి.
8. **నూనెలు :** రిఫైన్డ్ ఆయిల్ మానివేయాలి. దీనిలోని యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ పిప్పిలోనే పోతుంది. దీనికి బదులు గానుగ నూనె ఏదైనా మంచిదే... పల్లి పిండి, నువ్వుల పిండి, కొబ్బరి పిండి, అవిశెల పిండి వాడటం మంచిది. దీనిలో యాంటీ కొలెస్ట్రాల్ వుంటుంది. కొవ్వు రక్తనాళాల్లో, లివర్లో పేరుకుపోదు. రిఫైన్డ్ ఆయిల్‌కు బదులుగా, స్వచ్ఛమైన దేశవాళి ఆవునెయ్యి ఒక చెంచా పోపులో వేసి వండుకోవచ్చు. ఆవునెయ్యి వాడుట వలన మంచి కొవ్వు హెచ్.డి.ఎల్. వుంటుంది. ఏ ఆహారంలో విషం వున్నా విరగ్గొట్టేస్తుంది. విటమిన్ డి పుష్కలంగా దొరుకుతుంది. విటమిన్ 'ఎ' కూడా వుంటుంది.
9. **తెల్లటి ఆహార పదార్థాలు** తినడం మానేయాలి. తెల్లబియ్యం, మైదాపిండి, చక్కెర, బొంబాయిరవ్వ, ఇడ్లీ రవ్వ ఇందులో పిండి పదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. తొందరగా జీర్ణం అవుతుంది. శరీరంలో తొందరగా గ్లూకోజ్ కలిసి కొవ్వు రూపంలో పేరుకుపోతుంది. మాంసకృత్తులు పీచు పదార్థాలున్న ఆహారం ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతుంది. తక్కువ శక్తిని ఎక్కువ పోషకాలున్న ఆహార పదార్థాలు తినాలి. ఉదాహరణకు మొలకలు, నూనెలేని పుల్కాలు, జొన్న రొట్టెలు, నువ్వులు, వేరుశనగ, సోయా చిక్కుడు తినాలి.
10. **పాలు :** దేశవాళీ ఆవుపాలు చాలా మంచివి. హెచ్.డి.ఎల్ కొవ్వు వుంటుంది. శరీర రక్తనాళాలలో పేరుకుపోదు. బర్రె పాలలో ఎల్.డి.ఎల్ కొవ్వు వుంటుంది. రక్తనాళాలలో పేరుకుపోతుంది. దేశవాళి పాలు దొరకని వారికి కల్తీలేని పాకెట్ పాలు మంచివి. అందులో కొవ్వు తీసి ప్యాక్ చేస్తారు.
11. **మాంసాహారం, ఎక్కువ మసాలాలు, వేపుళ్ళు** వాడరాదు. పండుగలలో ఇంటిలో రసాయన కూల్‌డ్రింక్స్ వాడటం మంచిది కాదు. దీనికి బదులుగా కొబ్బరినీరు,

పండ్లరసాలు, సొర, బీర, బీట్‌రూట్, కాకర రసాలు వాడటం వలన ఖర్చు తగ్గుతుంది. ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తాయి.

12. ఈ శరీరానికి పడే ఆహార పదార్థాలు ఈ శరీరాన్ని వంద సంవత్సరాలు కాపాడుతాయి. పడని ఆహార పదార్థాలు తింటే ప్రాణం ఎప్పుడు గాలిలో కలిసిపోతుందో తెలియదు. పడే ఆహార పదార్థం విషంగా పనిచేస్తుంది. మూడు పూటలూ వుడికించినది కాకుండా ప్రకృతి ఆహారం తినుట వలన రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. మన ఆరోగ్యం మన చేతుల్లోనే వుంటుంది.
13. వండిన ఆహారం 48 నిమిషాలలోపే తినడం మంచిది
14. తృణ ధాన్యాల పిండిని వారంలోపే వాడుకోవాలి. గోదుమ పిండిని 15 రోజుల లోపు వాడుకోవాలి. పూర్వం విసురు రాళ్ళతో పిండిని చేసుకుని వెంటనే వాడేవారు. ఎక్కువ కాలం నిల్వ వుండటం వలన పోషకాలు తగ్గిపోతాయి.
15. తృణ ధాన్యాలు అనగా రాగులు, జొన్నలు, కొర్రలు, తినుట వలన పీచుపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది. విటమిన్ డి వుంటుంది.
16. గ్లాసును నీరు తాగుటకు బదులుగా చిన్నవి చెంబులు వాడాలి. సర్‌ఫేస్‌టెన్షన్ తక్కువగా వుంటుంది.
17. నీరు తాగుటకు ప్లాస్టిక్ డబ్బాలలో ఉపయోగించడం మంచిది కాదు. వంట సరుకులను ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్‌లో ఉంచడం మంచిది కాదు. ప్లాస్టిక్ ఉత్పత్తులను పూర్తిగా వాడకుండా ఉండటమే మంచిది.
18. టీ,కాఫీలకు బదులుగా కషాయాలు తాగడం మంచిది. చక్కెరకి బదులుగా బురచెక్కెర పతంజలిలో దొరుకుతుంది దానిని వాడుకోవచ్చు. షుగర్ ఉన్నవారు స్టీవియా పొడిని వాడుకోవచ్చు.
19. చెక్క లేదా ప్లాస్టిక్ పీట మీద ముందు పెట్టుకుని మీద సుఖాసనములో కూర్చుని తినాలి. పాలు పితికేటప్పుడు కూర్చునే విధంగా కూర్చుని భోజనం తినాలి.
20. విసురు రాయి పిండి గాని, రవ్వ గానీ, పప్పు గాని చాలా మంచివి, వీటిని మిషన్‌తో చేయుట వలన వేడి పెరిగి పోషకాలు తగ్గుతాయి.
21. స్టీల్ స్పూన్లను పచ్చడిలో పెట్టకూడదు. చెక్క స్పూన్లను వాడటం మంచిది.
22. ఊరగాయ పచ్చళ్ళను తినవచ్చు గానీ మెంతులు, వాము, జీలకర్ర ఇంగువ కలిపి పచ్చళ్ళు పెట్టాలి.
23. మురుకులు గానీ, గారెలు కానీ, వడలు గానీ తయారుచేయడానికి ఒకసారి

వుపయోగించిన నూనె మరల రెండవసారి ఉపయోగించడం అసలు మంచిది కాదు. అవసరం ఉన్నంతవరకే ఆయిల్‌ని ఉపయోగించడం మంచిది. ఒకవేళ మిగిలిన ఆయిల్‌ను ఉపయోగిస్తే ఆరోగ్యం పూర్తిగా పాడైపోతుంది.

24. డైనింగ్ టేబుల్‌పై కూర్చుని తినుట మంచిది కాదు.
25. ఫ్రిజ్‌లోని ఆహారం పెట్టకూడదు. ఒకవేళ పెట్టవలసి వస్తే, ఫ్రిజ్ నుండి తీసి బయట పెట్టి 1/2 గంట తరువాత తినాలి.
26. రొట్టె చేయుటకు పుల్కాలు, చపాతీలు, దోసెలు చేయుటకు మట్టి పెంకలు గాని, ఇనుము పెంకెలుగాని వాడవచ్చు.
27. వేపుడు కూరలు తినడం మానివేయుట మంచిది.
28. నూనెలో దేవే పూరీలు, బజ్జీలు, వడలు, బోండాలు తినడం చాలావరకు తగ్గించాలి. మనకు ఒక రోజులో 20 గ్రాముల కొవ్వు అవసరం ఉంటుంది, అయితే ఎక్కువ తినుట వలన గుండెపోటు, పక్షవాతము, హైబిపి వచ్చుటకు కారణమవుతుంది.
29. మూడు పూటలూ వండిన ఆహారమే కాకుండ ప్రకృతి ఆహారం తినుట వలన ఏ జబ్బులు రావు.
30. క్రేన్ వాటర్ మంచివి కావు. వాటిలో బ్లీచింగ్ పౌడర్ కలుపుతారు. దానికంటే నల్లనీరు మరిగించి చల్లార్చి త్రాగుట మంచిది.

చిన్న చిట్కాలు

1. అల్సర్‌తో బాధపడేవారు దేశవాళి ఆవునెయ్యి వేడినీటిలో కలిపి ఒక గ్లాసు నుండి వేరొక గ్లాసులోకి 8 సార్లు తిరగగొట్టి అందులో వేసిన నెయ్యి కరిగిపోతుంది. రోజుకు రెండుసార్లు పరగడుపున తాగితే కొన్ని రోజులకే అల్సర్ తగ్గిపోతుంది.
2. జలుబుకు సంబంధించిన వ్యాధులు అదుపులో ఉండాలంటే పిల్లలు గాని, పెద్దలు గాని బెల్లం తినాలి. అయితే చాక్లెట్ రంగులో ఉన్న బెల్లం గాని, రాగి రంగులో ఉన్న బెల్లం గాని వాడాలి. తెల్లగా ఉండే బెల్లాన్ని ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ వాడరాదు.
3. అల్సర్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు రెండు చింతగింజలు నోటిలో వేసుకుని నములుతూ లాలాజలాన్ని మింగాలి. కడుపులోని ఆమ్లము విరిగిపోయి మంట తగ్గుతుంది. ఇలానెలరోజులు చేస్తే గొంతులో మంట, కడుపులో మంట తగ్గిపోతుంది.
4. చర్మవ్యాధులు : శరీరంలో సల్ఫర్ తగ్గినపుడు చర్మవ్యాధులు వస్తాయి. సల్ఫర్ గోపంచకంలో, కర్జూరంలో వుంటుంది. ఇవి వాడితే చర్మవ్యాధులు తగ్గుతాయి.
5. ఎలర్జీలు తగ్గాలంటే గోపంచకము రోజూ తాగితే తగ్గిపోతుంది.

6. అధిక బరువు తగ్గాలంటే : శరీరంలో ఆమ్లత్వం పెరుగుట వలనే అధిక బరువుకు, హైబీపికి కారణమవుతుంది. × క్షారము ఉన్న ఆహారం తినాలి. మెంతులు నానబెట్టి ఉదయం, సాయంత్రం తినాలి. ఒక గ్రాము సున్నం తమలపాకులో గాని, గ్లాసు మజ్జిగలో గాని, నీటిలోగాని కలిపి తినాలి. సొరకాయ, క్యారెట్, బీట్‌రూట్, యాపిల్స్ తురుముకుని ఒకపూట తినాలి. జ్యూస్ చేసుకుని కూడా తాగవచ్చు.
7. సుఖనిద్ర కొరకు : శరీరంలో వాతం పెరిగితే నిద్రపట్టదు. ఒక గ్రాము సున్నం తమలపాకులో గాని, మజ్జిగలో గానీ కలిపి తాగవచ్చు.
8. 45 ఏళ్ళు దాటిన స్త్రీలలో నెలసరి ఆగిపోతుంది. వారికి హార్మోన్ ఇంబాలెన్స్ అయ్యి, క్యాల్షియం ఉన్న ఆహారపదార్థాలలో ఉన్నది అరగదు. అటువంటివారు బోజనం తరువాత ఒక గ్రాము సున్నం తమలపాకుతో కలిపి తింటే ఎముకల అరుగుదల, పెళుసుబారిపోవుట, విరుగుట నుండి కాపాడుకోవచ్చు.
9. గోపంచకం పిల్లలకు చెవిలో వేస్తే చెవిలో చీము కారటం తగ్గుతుంది.
10. గురక తగ్గడానికి : రెండు చుక్కల దేశవాళి ఆవునెయ్యి రాత్రి పడుకునే ముందు రెండు చుక్కలు ముక్కులలో వేస్తే జలుబు, సైనస్, తలనొప్పి, గురక, గొంతులో గుర గుర లాంటివి తగ్గిపోతాయి. సుఖనిద్ర వస్తుంది.
11. తలవెంట్రుకలకు : ఆవుపాలను రాగిగిన్నెలో తోడుపెట్టి 5 రోజులకు పులిసిన తరువాత తలకు పెట్టి, ఒక గంట తరువాత కుంకుడు కాయలతో తలస్నానం చేస్తే వెంట్రుకలు రాలడం, ఇంకా వెంట్రుకలకు ఉన్న సమస్యలన్నీ తగ్గిపోతాయి.
12. హైబీపి , షుగర్ తగ్గుటకు : రాత్రిపూట ఒక టీస్పూను మెంతులు రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తినాలి, అలాగే ఉదయం నానబెట్టి రాత్రిపూట నమిలి మింగాలి.
13. అస్తమా : వాయువు ప్రకోపము వలన అస్తమా వస్తుంది. తేనెలో దాల్చినచెక్క చూర్ణం కలిపి బఠాణీ గింజంత గోలీలు చేసి ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు ఒక గోళీ తినాలి. ఇలా 3 నెలలు వాడితే పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. తగ్గేవరకు ఇలా వాడటం మంచిది.
14. ఎముకల అరుగుదల ఉన్నవారు 4,5 పారిజాత ఆకులు కొంచెం నలిపి ఒక గ్లాసు నీటిలో వేసి, సగం గ్లాసు అయ్యేవరకు మరిగించి దించి వడకట్టి ప్రతిరోజు పరగడపున తాగాలి. పూర్తిగా తగ్గుటకు ఒక సంవత్సరం పడుతుంది.
15. థైరాయిడ్ వున్నవారు పడుకునే ముందు ఒక టీస్పూను కొత్తిమీర రసం నీటిలో

కలిపి తాగాలి. కొత్తిమిర లేనప్పుడు మెంతులు నీటిలో మరిగించి కషాయం చేసి తాగినా మంచి ఫలితం వుంటుంది. సుఖనిద్ర పడుతుంది.

16. స్త్రీల సమస్యలకు వేడినీటిలో ఆవునెయ్యి కలిపి మూడుపూటలా తాగితే నెలసరి సక్రమంగా రాకపోవుట, నొప్పి, అన్నీ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

17. టాన్సిల్స్ తగ్గాలంటే పిల్లలకు పడుకునే ముందు పసుపును పాలలో కలిపి తాగించాలి. ఇలా తగ్గేవరకు వాడాలి.

18. తెల్లబట్ట అయినపుడు శతావరి పాలలో మరిగించి తగ్గేవరకు వాడాలి.

19. సెక్స్ సామర్థ్యం పెరగాలంటే విటమిన్ 'ఇ' వున్న ఆహార పదార్థాలు తినాలి. విటమిన్ 'ఇ' పల్లీలు, పైనాపిల్‌లో, పొద్దుతిరుగుడులో, కుసుమ నూనెలో, బాదంలో విటమిన్ 'ఇ' దొరుకుతుంది. ముడిబియ్యంలో వుంటుంది.

20. ఆర్థరైటిస్ వున్నవారు రోజూ ఒక కప్పు ద్రాక్షపండ్లు తింటే మంచి ఫలితం కనబడుతుంది.

21. గోపంచకంలో, పసుపులో కర్క్యుమిన్ వుంటుంది. క్యాన్సర్ రాకుండా కాపాడుతుంది. నొప్పులు తగ్గిస్తుంది.

22. వెల్లుల్లి దంచి రసం తీసి చెవిలో 4 చుక్కలు వేస్తే చెవిలోని ఇన్‌ఫెక్షన్ తగ్గుతుంది.

23. అసిడిటీ మంట, గొంతులో, కడుపులో బాధపెడుతుంది. వాము దంచినల్ల వుప్పుతో కలిపి నమిలి మింగాలి. పది నిమిషాలలో మంట మాయం అవుతుంది.

24. శరీరంలో క్షారం తగ్గినవారికి రోజంతా నిద్ర వస్తూనే వుంటుంది. అటువంటివారు ఒక గ్రాము సున్నం తమలపాకులోగాని, మజ్జిగలో గాని, నీటితోగాని కలిపి తాగితే క్షారం పెరుగుతుంది. అతినిద్ర తగ్గిపోతుంది.

25. కిడ్నీలో రాళ్ళు కరగాలంటే కొండపిండి కషాయం ప్రతిరోజు తాగాలి. రాయి కరిగిపోయేవరకు పరగడుపున తాగడం మంచిది.

26. యూరిక్‌యాసిడ్ పెరుగుట వలన కీళ్ళనొప్పులు, కిడ్నీలో రాళ్ళు వస్తాయి. గోపంచకం తాగితే తగ్గిపోతుంది.

27. ఆయిల్ వున్న ఆహారం తిన్నపుడు బాగా దాహం వేస్తుంది. ఇది తగ్గాలంటే బెల్లం నీటిలో కలిపి తాగాలి.

28. పిల్లలు పక్క తడుపుతూ వుంటే పాలలో కర్జూరం వేసి మరిగించి తాగించాలి.

29. టీబి వున్నవారు ప్రతిరోజు సగం కప్పు ఆవుపంచకం తాగితే తగ్గుతుంది.

30. మొటిమలకు 50 గ్రాముల నల్లజిలకర్ర, 50గ్రాముల లవంగాలు దంచి

మొటిమలపై పెడితే తగ్గిపోతాయి.

31. పెద్దప్రేగు శుభ్రంగా వుండాలంటే దేశవాళి ఆవునెయ్యి వాడాలి.

32. శరీరానికి పోషకాలు అందాలంటే త్రిఫల చూర్ణం బెల్లంతో నీటిలో కలిపి తాగాలి.

33. సులువుగా మోషన్ రావాలంటే రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక టీస్పూను త్రిఫల చూర్ణాన్ని ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలో వేసి కలిపి తాగాలి.

34. పెద్ద ప్రేగు మలినాలు పోవాలంటే ఉదయం 4 గంటలకే ఒక లీటరుంబావు గోరువెచ్చటి నీరు తాగాలి. దీనిని వుషాపానం అంటారు.

35. కిడ్నీలో రాళ్ళుగాని, గాల్‌బ్లేడర్‌లో నీరుగాని తగ్గాలంటే మెగ్నీషియం వున్న ఆహారపదార్థాలు తినాలి. గోరువెచ్చటి నీరు తాగాలి.

36. గుండె సక్రమంగా పని చేయాలంటే శరీరంలో తగు మోతాదులో పొటాషియం వుండాలి. అరటిపండు, టమాట, బంగాళదుంప, ఆరెంజ్‌లో వుంటుంది.

37. అతినిద్రకు ఒక టీస్పూను మిర్యాలపొడిలో తేనె కలిపి తింటే తగ్గుతుంది.

38. సొరియాసిస్ చర్మమవ్యాధి తగ్గాలంటే కణ విభజన తగ్గించాలి. మామూలుగా అయితే 400 గంటలకు కణ విభజన జరుగుతుంది. అయితే సొరియాసిస్ వున్న వారికి 37 గంటలకే కణ విభజన జరుగుతుంది. కణ విభజన తగ్గాలంటే, పైనాపిల్, గోదుమగడ్డి రసంగాని, చూర్ణంగాని వాడితే ఫలితం వుంటుంది.

39. బ్లడ్‌షుగర్ వున్నవారు రాత్రిపూట మెంతులు నానబెట్టి ఉదయం పరగడుపున తినాలి, ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం బోజనానికి ఒక గంట ముందు నమిలి మింగాలి. త్రిఫలచూర్ణం ప్రతిరోజు తినాలి. 3 నెలల్లో తగ్గుతుంది.

40. మతిమరుపు వున్నవారికి రాత్రి పడుకునే ముందు ఆవునెయ్యి రెండు ముక్కులలో రెండు చుక్కలు వేయాలి. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. జలుబురాదు.

41. మద్యం, గుట్కా, తంబాకు వ్యసనాల నుండి బయటపడుటకు, దానివల్ల వచ్చే నష్టాలు తెలుసుకుని ధృడనిశ్చయంతో మానటం మంచిది లేదా గోపంచకం అరకప్పులో అల్లం రసం గాని, సొంఠి కషాయం గానీ బెల్లంతో కలిపి 45 రోజులు వాడాలి. మద్యంలో సల్ఫర్ వుంటుంది. గోమూత్రంలో సల్ఫర్ వుంటుంది. సల్ఫర్‌కి సల్ఫరే విరుగుడు.

42. క్షారగుణము వున్న ఆహారం తింటే గుండెకు వున్న బ్లాకేజెస్ పోతాయి. క్షారపదార్థాలు సున్నం, మెంతులు, సొర, క్యారెట్, ఆపిల్స్, రసంలేని పండ్లు తినాలి.

43. తిమ్మిర్లకు ఒక గ్రాము సున్నం గాని లేక అశ్వగంధచూర్ణం గాని పాలలో కలిపి తాగితే తిమ్మిర్లు పోతాయి.
44. గర్భిణీ స్త్రీలు పిండి విసురు రాయితో 7 నెలల వరకు పిండి విసరడం అలవాటుగా చేసుకుంటే సిజేరియన్ అవసరం వుండదు.
45. బరువు తగ్గుటకు ప్రతిరోజు 15, 20 నిమిషాలు విసురుడు రాయి వాడితే 3 నెలలకు 15, 20 కేజీల బరువు తగ్గుతారు.
46. పైల్స్ తగ్గాలంటే దేశవాళి ఆవునెయ్యి వాడాలి.
47. మిరియాల చూర్ణం, తిప్పతీగచూర్ణం అరచెంచా గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి పరగడుపున తాగితే గుండెనొప్పి తగ్గుతుంది.
48. సైనస్‌తో బాధపడుతున్నప్పుడు ఆవునెయ్యి 2 చుక్కలు పడుకునేటప్పుడు ముక్కులో వేయాలి. వేపనూనె కూడా రెండు చుక్కలు వేయాలి. ఒకరోజు ఆవునెయ్యి, ఒకరోజు వేపనూనె ముక్కులలో వేసుకోవాలి. తగ్గేవరకూ ప్రతిరోజూ వాడాలి.
49. తలనొప్పికి బెల్లం పాకంలో సొంఠి కలిపి ఒక ముక్కులో 2 చుక్కలు వేస్తే తగ్గిపోతుంది.
50. కరక్కాయ ముక్కను నమిలి మింగితే ఎంత మొండి దగ్గు అయినా తగ్గిపోతుంది.
51. 7 మిరియాలు బుగ్గలో పెట్టుకుని నమిలి రసం మింగితే కూడా దగ్గు తగ్గిపోతుంది.
52. కాళ్ళు, చేతులు తిమ్మిర్లు వస్తే ఒక స్పూను అశ్వగంధ చూర్ణం వేడినీటిలోగాని, పాలలోగానీ కలిపి తాగితే తగ్గిపోతుంది.
53. షుగర్ వున్నవారికి అరికాళ్ళ మంటలు, తిమ్మిర్లు వున్నపుడు అశ్వగం ఒక చెంచా ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చటి నీటిలోగాని, గ్లాసు గోరువెచ్చటి పాలలో గాని కలుపుకుని తాగితే 10 రోజులలో తగ్గిపోతుంది.
54. ముక్కులు దిబ్బడ వేసి, శ్వాస సరిగ్గా ఆడకపోతే వేలికి తేనె రుద్దుకుని ముక్కులో అందేవరకు ఆ వేలిని పెట్టి తీస్తే సులువుగా గాలి ఆడుతుంది.
55. పిల్లలకు చెవిలో పోటు వచ్చినపుడు తులసి రసం తీసి కొంచెం వేడిచేసి చెవిలో 4 చుక్కలు పోస్తే తగ్గుతుంది.
56. పిప్పాకు 5 గ్రాముల తమలపాకులో పెట్టి నమిలి మింగితే అస్తమా నయమగును.
57. ప్రతిరోజు ఉదయం రెండు వెల్లుల్లిపాయలు దంచి మజ్జిగలో గాని, పాలలోగాని కలిపి తాగితే ఎల్‌డిఎల్ చెడు కొవ్వు పూర్తిగా కరిగిపోతుంది బరువు తగ్గుతారు.
58. కుష్టురోగము తగ్గుటకు గోపంచకములో 4గ్రా॥ పసుపు కలిపి తాగితే నెలరోజులకు తగ్గుతుంది.

59. గోరుచుట్టకు పిప్పాకును దంచి వేలికి కడితే పగిలి చీము పోయి నొప్పి తగ్గుతుంది.

60. కామెర్లు తగ్గుటకు నేలుసిరి సమూల రసంలో సొంఠి చూర్ణంగాని లేక మిరియాల చూర్ణంగాని రెండు పూటలూ వాడితే తగ్గిపోతుంది.

61. జిల్లేడు ఆకులను వేరుశనగ నూనెలో ఉడికించి చల్లార్చి వడకట్టి చెవిపోటు వచ్చినపుడు 4 చుక్కలు చెవిలో వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

62. కళ్ళు సరిగ్గా కనబడుటకు మునగాకు రసం తీసి సమానంగా తేనె కలిపి కంటిలో 2చుక్కలు వేస్తే సమస్త కంటి వ్యాధులు పోతాయి.

63. మిరియాల చూర్ణాన్ని కొబ్బరినూనెలో కలిపి రాస్తే గజ్జి తగ్గిపోతుంది.

64. చుండ్రు పోవుటకు తులసిరసం, నిమ్మరసం కలిపి తలకు రుద్ది గంట తరువాత తలస్నానం చేయాలి.

65. తలలోని పేన్లు పోవుటకు కొబ్బరినూనెలో వెల్లుల్లి రసం కలిపి రాత్రిపూట తలకు పెట్టి ఉదయం తలస్నానంచేస్తే పోతాయి.

66. ముక్కునుండి ఆగకుండా రక్తం కారుతుంటే నిమ్మరసం 2 చుక్కలు ముక్కులలో వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

67. లేత మారేడు పిందెలను మెత్తగా నూరి పంచదార కలిపిన పాలలో వేసి కలిపి రెండు పూటలా తాగితే మూత్రంలో మంట తగ్గి, మూత్రం సులువుగా వస్తుంది.

68. వామును సున్నపు తేటలో 3 గంటలు నానబెట్టి నీడలో ఆరబెట్టి రోజుకు ఒక చెంచా పరగడుపున నమిలి మింగాలి. వాతరోగాలు, మలబద్దకమే గాక సర్వరోగాలు పోతాయి.

69. గోపంచకాన్ని ప్రతిరోజు ప్రతిమనిషి 30 గ్రాముల నుండి 50 గ్రాముల వరకు తాగితే ఎంతో ఆరోగ్యంగా వుంటారు. సర్వరోగనివారిణిగా పనిచేస్తుంది. పిల్లలకు 10 గ్రాముల నుండి 20 గ్రాముల వరకు తాగించాలి.

70. ప్రతిరోజు రెండు పైనాపిల్ ముక్కలను తినడం వలన కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. బీటాకణాలకు శక్తి పెరిగి ఇపన్సులిన్ పెరుగుతుంది. ఇందులో పీచుపదార్థం ఎక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది.

71. రక్తవృద్ధికి సరస్వతి ఆకు చూర్ణం చిటికెడు, మిరియాల పొడి ఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తే రక్తవృద్ధి జరుగును.

72. మలేరియా తగ్గుటకు రెండు చెంచాలు తిమ్మాకు రసంలో 2 మిరియాలు పొడిచేసి కలిపి రెండుపూటలా తాగిస్తే తగ్గిపోతుంది.

73. విరేచనాలు తగ్గుటకు ఒకగ్లాసు మజ్జిగలోలొక ఒక టీస్పూను మెంతుల పొడిని కలిపి తాగిస్తే తగ్గిపోతుంది.

74. వేసవికాలంలో మూత్రంలో మంటగా వుంటే ప్రతిరోజు ఉదయం రెండు చెంచాలు కలబంద గుజ్జు తింటే తగ్గిపోతుంది.

75. చీము బంక విరేచనాలు (అమీబియాసిస్) అరకప్పు కాకరకాయరసం రెండుపూటలా వాడితే తగ్గుతుంది.

76. ఎలర్జీలకు వేపాకు, జీలకర్ర, పసుపు కలిపి దంచి గోళీలు చేసి రెండుపూటలూ వాడితే తగ్గిపోతుంది. పిడికెడు వేపాకుకు ఒక చెంచా జీలకర్ర, ఒక చెంచా పసుపు కలిపి మెత్తగా నూరి గోళీలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి వుపయోగించుకోవాలి.

77. గర్భ సంచిలో గడ్డలు పోవుటకు కలబంద గుజ్జు 1 లేక 2 చెంచాలు తీసుకుని దానిలో చిటికెడు పసుపు వేసి కలిపి తింటే గర్భసంచిలో దోషాలు పోతాయి.

78. పంటి పోటుకు 5 గ్రాముల నల్ల ఉమ్మెత్త గింజల పొడి, 5 గ్రా వుత్తరేణి వేర్ల పొడి, 3 గ్రా వేయించి పొడిచేసిన మిర్యాల పొడిని నీటిలో కలిపి కుడి పంటిలో పోటుకు ఎడమచెవిలో, ఎడమ వైపు పంటిలో పోటుకు కుడిచెవిలో పోయాలి. 10 నిమిషాలలో పోటు తగ్గిపోతుంది.

79. పిత్తాశయంలో రాళ్ళు కరుగుటకు గులాబి అర్కమును (ఆయుర్వేద షాపులలో దొరుకుతుంది) 5 లేక 6 చుక్కలు కమలాపండు రసంలో గాని, సోంపు గింజల కషాయములో గాని 6 చుక్కలు కలిపి 41 రోజులు తాగితే కరిగిపోతాయి.

80. ముక్కులో కండరాలు పెరుగుట : వేపనూనెను ముక్కులో ఉదయం రెండు చుక్కలు రాత్రి పడుకునేటప్పుడు రెండు వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

81. వాతరక్తము (గౌట్) తిప్పతీగచూర్ణంలో ఆముదము కలిపి గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి తింటే కొన్నిరోజులకు తగ్గిపోతుంది.

82. కాలేయం వాపు : (హెపటైటిస్ బి) నేలవేము చూర్ణం ఒక టీస్పూను తీసుకుని దానిలో నీరు పోసి కలిపి గోళీలు చేసి తినాలి. తగ్గేవరకు వాడాలి.

83. వ్రణాలు తగ్గుటకు తెల్లజిల్లేడు ఆకుల చూర్ణం వేసి కట్టువేయాలి.

84. బట్టలలో మూత్రం పడుట : వేయించి దంచిన ఆవాలపొడిని రాత్రి బోజనం తింటున్నప్పుడు మొదటి రెండు ముద్దలలో కలిపి తింటే తగ్గుతుంది.

85. చెవిపోటుకు : 4 చుక్కల మునగాకు రసం చెవిలో వేస్తే తగ్గిపోతుంది.

86. శరీరంలో మలినాలు పోవుటకు ఉదయమే 2 చెంచాల కలబంద గుజ్జు తింటే మలినాలు పోతాయి.
87. సుఖనిద్రకు రాత్రి పడుకునే ముందు అరకప్పు కొత్తిమిర రసం తాగితే సుఖనిద్ర వస్తుంది. థైరాయిడ్ తగ్గిపోతుంది.
88. థైరాయిడ్‌కు చెవిలో 4 చుక్కలు గానుగ ద్వారా తీసిన కొబ్బరినూనె వేసుకుని దూది పెట్టాలి. తగ్గేవరకు వాడాలి.
89. నత్తిపోవుటకు : సరస్వతి ఆకు పొడిలో సమానంగా పటికబెల్లం పొడిని వేసి కలిపి 3గ్రాముల పొడిని నాలుక మీద వేసి చప్పరిస్తూ వుండాలి, రెండు పూటలూ వాడితే తగ్గిపోతుంది.
90. తేలు కుడితే పిచ్చి కుసుమ వేరు సానపైన అరిగించి అక్కడ రాస్తే పోటు తగ్గిపోతుంది.
91. పాము కాటు ఎక్కువ భాగం కాళ్ళకు కరుస్తాయి. కరిచిన పైభాగంలో కట్టువేసి రక్తం పిండాలి. పిప్పాకు రసం కుడి చెవిలో, ఎడమ ముక్కులో 4 చుక్కలు, ఎడమచెవిలో కుడి ముక్కులో 4 చుక్కలు పోస్తే తగ్గిపోతుంది, మొదట చెవిలో, తరువాత ముక్కులో పోయాలి. ఇదుముక్క ఇదు చెవిలో పోయాలి.
92. మందార పూవులను కపిల గోమూత్రములో నూరి తలకు పట్టించిన వెంట్రుకలు వూడుట తగ్గును.
93. తులసి ఆకు రసంలో కొంచెం సైంధవలవణం కలిపి మూడు చుక్కలు ముక్కులలో వేస్తే స్పృహ కోల్పోయిన వారు కూడా లేస్తారు.
94. శొంఠి చూర్ణము కాళ్ళకు, చేతులకు రుద్దిన తిమ్మిర్లు తగ్గును
95. ప్రతిరోజు దాల్చినచెక్క అర ఇంచ్ నమిలి తింటే మతిమరుపు తగ్గిపోతుంది.
96. నువ్వుల ఆకులు, పసుపు దంచి వుడికించి ముల్లు విరిగిన చోట కట్టువేస్తే ముల్లు బయటకు వస్తుంది.
97. బిళ్ళగన్నేరు ఆకును దంచి మాడుకు కడితే వేడిచేయదు.
98. ఎండాకాలంలో ఉల్లి రసం తాగితే వేడిచేయదు.
99. ఉత్తరేణి వేరును చూర్ణం చేసి చిన్న గుడ్డలో మూటకట్టి తన మర్మస్థానంలో వుంచుకొనిన ఆగిపోయిన నెలసరి మరల వచ్చును.
100. నేలవేము, వజ సమ భాగములుగా కలిపి కషాయం తాగితే సర్వజ్వరాలు హరించును.

నిత్యసత్యాలు

వంద కోట్లకు అధిపతివైనా -

ఒక్క నిమిషం ఆయుష్షు కొనలేవని తెలుసుకో,

కోటి కోట్లకు వారసునివైనా -

ఊపిరి పోగానే ఊరి బయట పడేస్తారని తెలుసుకో,

లక్షాధికారివైనా, భిక్షాధికారివైనా -

స్మశానంలో ఇద్దరూ సమానమేనని తెలుసుకో,

వంద మంది డాక్టర్లు నీ వెంటవున్నా -

నీ పరలోక ప్రయాణం ఆపలేరని తెలుసుకో,

ప్రపంచం అంతటికీ అధిపతివైననూ -

నీ ఆయుష్షుకు అధిపతి కాలేవని తెలుసుకో,

యావత్ ప్రపంచాన్ని జయించగలిగిననూ -

మృత్యువును జయించలేవని తెలుసుకో,

కాలం విలువైంది, రేపు అను దానికి రూపులేదు -

మంచి పనులు వాయిదా ఏయరాదని తెలుసుకో,

లక్షలు, కోట్లు ఉన్నాయని మురిసిపోవద్దు -

ఆ లక్షలు నీ వెంటరావని, మృత్యువు నుండి తప్పించలేవని తెలుసుకో,

ఏడు అడుగులు...

కోపంతో మాట్లాడితే ... గుణాన్ని కోల్పోతారు...

అధికంగా మాట్లాడితే... ప్రశాంతత కోల్పోతారు...

అనవసరంగా మాట్లాడితే... అర్ధాన్ని కోల్పోతారు...

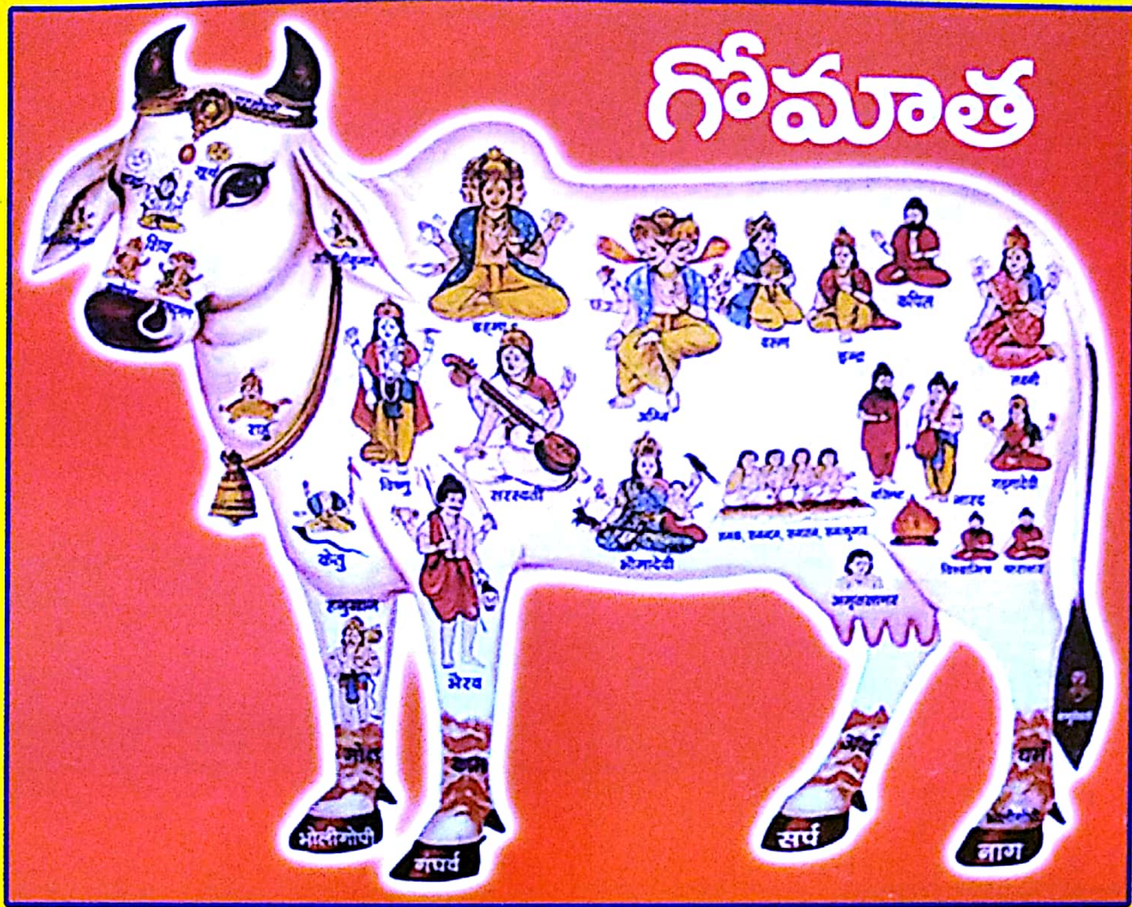
అబద్దాలు మాట్లాడితే... విశ్వాసాన్ని కోల్పోతారు...

ఆలోచించి మాట్లాడితే... నమ్మకాన్ని పొందుతారు...

అహంకారంతో మాట్లాడితే...ప్రేమను కోల్పోతారు..

ప్రేమతో మాట్లాడితే... కావలసినవన్నీ పొందుతారు...

అందుకే మాటలో మర్మం తెలుసుకో అందరితో కలసి సంతోషంగా జీవించు



దేశవాళి గోమాత తల్లి పిల్లవానిని ఎలా కాపాడుతుందో అదేవిధంగా ఈ సమాజానికి గోమాత కూడా తల్లివలె కాపాడుతుంది. గో మాతలో 360 దేవతలు ఉన్నారని పెద్దలు అంటారు.

గోమాతకు పూజ చేస్తే అందరి దేవతలకీ పూజ చేసిన ఫలం దక్కుతుంది. గో మాత పంచగవ్యాలు అనగా మూత్రం, పేడ, పాలు, పెరుగు, నెయ్యి ఈ ఐదింటిని పంచగవ్యాలు అంటారు. ఈ పంచగవ్యాలతో మానవులకు కొన్ని వందల రోగాలు నయమవుతాయి. ముఖ్యంగా మూడవ స్టేజీలో ఉన్నటువంటి కాన్సర్ కూడా నయమవుతుంది. ఆవు ఒక్క రోజు పేడతో, మూత్రంతో ఒక ఎకరానికి సరిపడా సేంద్రియఎరువు తయారవుతుంది. దీనినే జీవామృతం అంటారు.

గోమాత చుట్టూ 7 మీటర్ల వరుకు ఆరా (రేడియేషన్ పవర్) ఉండుట వలన గోమాతకు పూజచేసినా, నిమిరినా మనకు సర్వరోగాలు పోతాయి. ఇంట్లో గోమాత, తులసీ మాత ఉంటే ఆ ఇంట్లో డాక్టర్ ఉన్నట్లే. అప్పుడే ఈనిని గోమాత మురుగు పాలకు సర్వరోగాలు నయంచేసే శక్తి ఉంది. గోమాత ఉత్పత్తులకు విషాన్ని విరగ్గొట్టే శక్తి ఉంది. గోమాత ఉత్పత్తులు అన్నీ ఈ సమాజానికి ఎంతగానో ఉపయోగపడేవే. అలాంటి గోమాతను ప్రస్తుతం మనం నిర్లక్ష్యం చేస్తున్నాం. ఇప్పటికైనా మేలుకొని గోమాతను, గో సంతతిని కాపాడుకుందాం.

జై గోమాత, జై తులసీమాత, జై భూమాత...



శ్రీ యాస నర్సిరెడ్డి
శ్రీమతి యాస పూలమ్మ
9989935299

రచయిత :

మొగలిపాక గ్రామం, వలిగొండ మండలం, నల్గొండ జిల్లాకు చెందిన శ్రీమతి శ్రీ వెంకటనర్సింహా రెడ్డి, నర్సమ్మ దంపతుల రెండవ సంతానం శ్రీ యాస నర్సిరెడ్డి. చాలా ఏళ్ళుగా గుండె సమస్య, గౌట్, ఎముకల అరుగుదల, షుగర్, అల్సర్,హైబీపి, రక్తహీనత లాంటి వ్యాధులతో బాధపడుతూ ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితం రాని పరిస్థితిలో నాకు రమేష్ గురూజీ యోగా గురించి, ఆహారపు అలవాట్లు గురించి చెప్పడం వలన అవన్నీ నేను స్వయంగా ఆచరించడం వలన పై రోగాలన్నీ కూడా ఎలాంటి మందుల సహాయం లేకుండా నివారించుకోగలిగాను. ఇప్పుడు ఆరోగ్య జీవనం - ఆనంద జీవితాన్ని గడుపు తున్నాను. నా అనుభవాలను క్రోడీకరించి పదిమందికి ఉపయోగపడాలనే సదుద్దేశంతో నా ఈ చిన్న ప్రయత్నం...

ఈ పుస్తకంపై మీ విలువైన అభిప్రాయాలను తెలుసుకోగోరుతున్నాను. మీరు ఫోన్ ద్వారా మీ సమాచారాన్ని అందజేయ ప్రార్థన.

5 సూచనలు ఆచరించు! ఆరోగ్యంగా జీవించు!!

1. యోగా
2. ఆహార నియమాలు, సూచనలు
3. సమతుల్య ఆహారము
4. మలినాలు తొలగించుకొనుట
5. జీవన విధానము

- వంటింటితో 100 రోగాలు ఎలా తగ్గించాలి!
- పంచ గవ్యాలతో 100 రోగాలు ఎలా తగ్గుతాయి
- ఏ ఆహారం తినాలి ? ఏ ఆహారం తినకూడదు
- నిత్య జీవనం ఏలా ఉండాలి?
- 20 వ్యాధులకు పూర్తి వివరణ
- వాత, పిత, కఫ దోషాలంటే ఏమిటి, ఏలా తగ్గుతాయి?
- చిన్న చిట్కాలతో 100 రోగాలకు వివరణ
- మత్తు పదార్థాలనుండి ఎలా బయట పడాలి?
- ఆరోగ్యానికి ఆహారమే ఔషదం
- నిద్రరాని వారికి సుఖనిద్ర ఏలా?
- ఎలాంటి పాత్రలు వాడాలి, ఏలాంటి నూనెలు వాడాలి
- యోగా వలన లాభాలు ఏమిటి, మత్తువలన నష్టాలెన్ని?
- రోగరహితులుగా ఉండాలంటే ఆరోగ్య రహస్యాలు తెలుసుకోవాలి!
- మనసు ప్రశాంతంగా ఉండాలంటే ఏంచెయ్యాలి?

Touch Creations 9866835248